

Avocado toast de atún Mazatún

Etiquetas: Tosta de aguacate, guacamole, tostada de atún y aguacate, pan tostado.

Producto principal:

130gr en agua

Categoría:

Las más ligeritas

Tiempo de preparación:

10 minutos

Dificultad:

Fácil

Cantidad de porciones:

2 personas

Ingredientes:

1 lata de atún Mazatún en agua

1 aguacate

1 chile serrano

1/2 limón

1 taza de germinado de alfalfa

Sal y pimienta



Preparación:

Primero, escurre bien una lata de atún Mazatún en agua, sazona con sal y pimienta y reserva.

Después, forma un puré con el aguacate, añade chile serrano bien picadito y sazona con sal y pimienta. Reserva.

Finalmente, tuesta dos panes de barra y coloca encima una cantidad considerable de aguacate, añade encima atún Mazatún sazonado y finaliza con un puño de germinado de alfalfa.