

EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable
con el siguiente desayuno



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

TOSTADA DE AGUACATE



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 8 piezas de pan de caja
- 20 mililitros de mantequilla
- 20 mililitros de aceite de canola
- 4 dientes de ajo
- 2 aguacates
- 200 gramos de champiñón
- 8 huevos
- 2 zanahorias



PREPARACIÓN

- 1. Derretir la mantequilla, barnizar por los dos lados el pan de caja con ayuda de una brocha y dorar en el sartén.**
- 2. En un recipiente triturar el aguacate con ayuda de un tenedor, agregar jugo de limón sal y pimienta.**
- 3. Picar ajo finamente y agregar a un sartén con aceite caliente junto con los champiñones, sazonar con sal y pimienta**



PREPARACIÓN

4. Rallar la zanahoria y reservar.
5. En un sartén con aceite caliente colocar el huevo sazonar con sal y pimienta y retirar una vez que este cocido.
6. Untar un poco de aguacate en la base de pan, agregar los champiñones y colocar encima el huevo estrellado.



SECTEI | INDEPORTE |



COVID-19

VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
Pan de caja	23 g	4.8 g	2 g	59.2 kcal
50 g. champiñones	2.2 g	2.9 g	.3 g	23.1 kcal
1/2 zanahoria	1.3 g	.3 g	.1 g	7.1 kcal
2 huevos	.8 g	12.6 g	14 g	180 kcal
5 g mantequilla	0 g	.1 g	3.7 g	33.7 kcal
5 g de aceite canola	0 g	0 g	5.0 g	45 kcal
1/2 aguacate	3.2 g	1.1 g	8.0 g	88.4 kcal
Total	30.5 g	21.8 g	33.1 g	256.68 kcal



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

RECETAS ELABORADAS POR

Chef Juan José Pimentel Vázquez
Lic. en Gastronomía por el
Instituto Culinario de México
Miembro de la Selección Mexicana
de Artes Culinarios

BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

Selma Ramírez Martínez
Lic. en Nutrición por la
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Certificada en
Nutrición Deportiva



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19