

AVOCADO TOAST



Servings

2 Servings



Cook time

7 Minutes



Calories

200 calories

Ingredients:

- 1 ripe avocado
- Bread (whole grain or your choice)
- Salt and pepper
- Toppings: cherry tomatoes, radishes, or a sprinkle of cheese

Steps for Cooking:

1 Toast the bread.

2 Mash the avocado in a bowl and season with salt and pepper.

3 Spread the mashed avocado on the toasted bread and add any toppings.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

Kids
Kitchen

FOOD
SHARE
VENTURE COUNTY

TOSTADA DE AGUACATE



porciones
2 porciones



Hora de cocinar
7 Minutos



calorías
200 calorías

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro
- Pan (integral o de tu elección)
- Sal y pimienta
- Ingredientes: tomates cherry, rábanos o una pizca de queso

Preparación:

- 1 Tostar el pan.
- 2 Triture el aguacate en un bol y sazone con sal y pimienta.
- 3 Unte el puré de aguacate sobre el pan tostado y agregue los aderezos.