DESAYUNOS PARA LAS MAÑANAS ACELERADAS

Lo sabemos, hay mañanas que el reloj no se detiene 5 segundos para darte un respiro, pero esto no puede ser excusa para no desayunar.

TOSTADA PARA EL ALMA

PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS
14 gramos	22 gramos

CALORÍAS	GRASA
290	16 gramos

PORCIONES	TIEMPO
1	5 minutos

NOTAS
Puedes agregarle un huevo cocino

INGREDIENTES

½ aguacate
1 cucharadita de proteína de suero en polvo,
Sal y pimienta
Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
Una pizca de semillas de sésamo
1 rebanada de pan integral o de masa madre, tostado

PREPARACIÓN

1. Triture el aguacate con proteína en polvo y sal y pimienta.
2. Cubra el pan tostado con aguacate, una pizca de hojuelas de pimiento rojo y una pizca de semillas de sésamo. (Opcional): Agrega un chorrito ligero de aceite de oliva.