

# Desayuno de Bruschetta de Aguacate

**Prep time:** 20 minutes

**Sirve:** 4 Porciones

Comience su día con un giro en su desayuno con una bruschetta (pan de baguette) clásica: Aguacate, tomate, huevo duro y queso ricotta, aderezado con albahaca fresca, sobre un pan tostado de grano integral rústico.

## Ingredientes

- 1 unidad** aguacate maduro
- 2 unidades** tomates medianos
- 1 unidad** cebollines
- 1/2 taza** albahaca fresca picada (más 2 cucharadas para decorar)
- 4 unidades** huevos (duros)
- 12 rebanadas** rebanadas de pan baguette integral
- 1/4 taza** queso ricotta (grasa reducida)
- unidad** pimienta negra molida al gusto

## Preparación

1. Corte en trozos el aguacate, los tomates y los cebollines.
2. Pele y pique los huevos duros.
3. Reserve 2 cucharadas de albahaca fresca para decorar, mezcle delicadamente los primeros cinco ingredientes en un tazón pequeño. Añádale la pimienta al gusto.
4. Tueste las rebanadas de pan de baguette y úntelas con queso ricotta.



## Nutrition Information

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	340	
Grasa total	17 g	26%
Proteinas	17 g	
Carbohidrato	32 g	11%
Fibra dietetica	9 g	36%
Grasa saturada	3.5 g	18%
Sodio	310 mg	13%

## MyPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	2 onzas
Protein Foods	1 onza

5. Cúbralas con la mezcla de aguacate y decórelas con albahaca fresca picada.

## Notas

Sugerencias para Servir: Sírvalo con un vaso de 8 onzas de leche descremada.