



Tosta de aguacate y cebolla roja

Aguacate
Cebolla roja
Nueces
Aceite de oliva
Pan
Sal

Partimos la cebolla en gajos finos.

Picamos las nueces.

Partimos el aguacate en rodajas del grosor que consideremos.

Ponemos aceite en la tosta añadimos el aguacate, la cebolla y las nueces.

Salpimentamos al gusto.

También puedes machacar la carne del aguacate en un cuenco y añadirle sal y aceite, incluso un poco de pimienta.

El pan puede ser tostado, chaparra, integral,... como tú quieras.

Hemos picado nueces pero puedes utilizar el fruto seco que más te apetezca.

Con esta tosta tienes una cena rápida y nutritiva. Nosotros le añadiríamos una ensalada verde.