

## Pan tostado con blanquillo y aguacate



Sirva este pan tostado de bajo costo con ensalada verde con aderezo balsamico. Receta 4 porciones.

Costo \$1.12 por porcion

### Datos de Nutrición

Porción: 1 pan tostado

Calorias: 240	Fibra: 9 g
Grasa: 12 g	Sodio: 230 mg
Carbohidrato: 25 g	Proteina: 12 g
Colesterol: 185 mg	

**Informacion:** American Diabetes Association. Para más recetas, visite: <http://www.diabetes.org/mfa-recipes/>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

## Pan tostado con blanquillo y aguacate



### Ingredientes

- 4 blanquillos
- 4 piezas de pan integral (trigo)
- 1 aguacate, en puré
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita pimienta
- ¼ taza de yogurt griego sin grasa

### Instrucciones

1. Para cocinar el blanquillo al tiempo, llene una taza de agua agruegue en un plato hondo y coloque en el microonda. Habra el blanquillo en el agua y que quede bajo el agua. Tapelo y cocine por un minute en el microonda o hasta que la clara este cocinada pero y la yema durita pero no totalmente cocida
2. Tueste el pan y agregue puré de aguacate.
3. Ponga poquita sal (opcional) y pimienta al puré de aguacate. Ponga a cada pieza de pan y el blanquillo sobre al aguacate. Agregue una cucharada del yogurt griego.