



Tostadas de Huevo, Espinaca y Aguacate

4 Porciones • 1 Porción = 1 Tostada con 1 Huevo

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 2 dientes de ajo rallados o picados fino
- 1 ramo de espinaca lavado y cortado en pequeños trozos
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 4 huevos
- 4 rodajas de pan de trigo integral tostado
- ½ aguacate grande

INDICACIONES

1. Caliente 1 cucharada de aceite a temperatura media en una sartén grande. Agregue el ajo y cocínelo hasta que quede blando, durante 1 minuto aproximadamente. Agregue la espinaca y cocine hasta sofreír; revuelva constantemente, durante 5 minutos aproximadamente. Quite del fuego y condimente con una pizca de sal y con pimienta negra recién molida.
2. Cocine los huevos en el aceite remanente hasta lograr la consistencia deseada.
3. Tueste el pan. Pise el aguacate en cada una de las tostadas y divida la espinaca entre las 4 rodajas. Cubra la espinaca con 1 huevo. Condimente con sal y pimienta.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 slice toast with
1 egg

Amount per serving
Calories **270**

	% Daily Value*
Total Fat 15g	19%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 185mg	62%
Sodium 340mg	15%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 87mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 241mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families