

# TOSTADAS DE AGUACATE CON HUEVO Y ESPINACAS



## INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral  
(o el que prefieras)
- 1/2 aguacate maduro
- Un puñado de espinacas  
frescas
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: semillas de  
sésamo o chile en  
hojuelas para decorar



## INSTRUCCIONES

1. Tostar el pan: Tuesta la rebanada de pan hasta que esté dorada y crujiente.
2. Preparar el aguacate: Machaca el aguacate en un tazón y sazona con sal y pimienta.
3. Cocinar el huevo: Cocina el huevo a tu gusto (frito, revuelto o pochado). Agrega una pizca de sal y pimienta.
4. Montar la tostada: Unta el aguacate en el pan, coloca las espinacas encima y añade el huevo.
5. Decorar (opcional): Espolvorea con semillas de sésamo o chile en hojuelas.