

Avocado Breakfast Bruschetta

Yield: 4 servings

Ingredients:

- 1 ripe avocado
- 2 medium tomatoes
- 1 green onion/scallion
- ½ cup chopped fresh basil
- 4 eggs (hard-boiled)
- 4 slices of whole wheat bread baguette (baguette should be 2-3 inches around)
- ¼ cup ricotta cheese
- cracked black pepper to taste

Instructions

1. Dice avocado, tomatoes, and green onion.
2. Peel and chop hard boiled eggs.
3. Reserving 2 tbsp basil for garnish, gently toss the first five ingredients in a small bowl. Add black pepper to taste.
4. Toast baguette slices and smear with ricotta cheese.
5. Top with the avocado mixture and garnish with leftover basil.



Nutrition Information

Serving Size: 1 Bruschetta

Calories: 340
Total Fat: 17g
Saturated Fat: 3g
Protein: 17g
Sodium: 434mg
Total Carbohydrates: 32g
Added Sugar: 1g
Fiber: 9g

Bruschetta con Aguacate para el Desayuno

4 porciones

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro
- 2 tomates medianos
- 1 cebollín verde
- ½ taza de albahaca
- 4 huevos (duros)
- 4 trozos de pan baguette de trigo integral (el baguette debe ser 2-3 pulgadas alrededor)
- ¼ taza de queso ricotta
- Pimienta negra al gusto

Preparación:

1. Corte el aguacate, tomates y cebollín
2. Pele y corte los huevos duros en trocitos.
3. Use la ½ taza de albahaca, y pique. Reserve 2 cucharadas para adornar después. Mezcle los ingredientes y añada la pimienta negra.
4. Caliente los trozos de baguette, y después ponga el queso ricotta sobre las tostadas.
5. Finalmente, añada la mezcla de aguacate, tomates, y cebollín. Añada la porción restante de la albahaca.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 bruschetta

Calorías: 340
Grasa total: 17g
Grasa saturada: 3g
Proteína: 17g
Sodio: 434mg
Carbohidratos: 32g
Azúcar agregado: 1g
Fibra: 9g

