



# Tostada integral con tomate, aguacate y bonito

1 persona

## Ingredientes

- 150 gr pan integral
- 2 rodajas de tomate
- 1/4 de aguacate
- 75 g de bonito
- 10 g de AOVE
- Cebollino
- Pizca de sal



## Consejos Saludables:

- Elige **pan integral** en vez de blanco: su contenido en fibra nos ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre estables y a sentirnos saciados/as.
- El aguacate contiene **grasas saludables** que mantienen tu colesterol a raya, favorecen la absorción de vitaminas y regulan tu salud hormonal y funcionamiento nervioso.
- Completa tu desayuno con **proteína de calidad** como la del bonito al natural, un macronutriente esencial para la salud de nuestros huesos y músculos, para regenerar nuestras células y controlar el apetito.
- Tomate, aguacate, cebollino... Recuerda, cuantas más **frutas, hortalizas y verduras**, en tus platos y comidas diarias, mejor.
- Todas las comidas son la más importante del día, y seleccionar los alimentos para que estas sean saludables es clave. El **desayuno** adquiere especial interés al ser la primera ingesta que hacemos tras varias horas de ayuno. Es la **primera oportunidad, sea a la hora que sea**, para darle al cuerpo los nutrientes y la energía que necesita para funcionar adecuadamente.

