

Avocado Breakfast Bruschetta

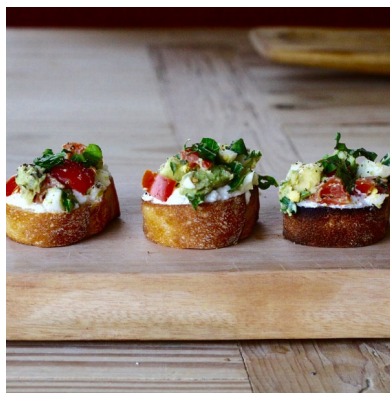
4 Servings

Ingredients

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

Instructions

1. Cut avocado in half and remove pit. Scoop out the inner flesh and chop into pieces. Peel and chop eggs
2. Toss avocado, tomatoes, green onions, hard boiled eggs, and basil in a small bowl. Reserve 2 Tbs of basil aside for garnish.
3. Toast baguette slices and smear with ricotta cheese.
4. Top baguette slices with avocado mixture and garnish with leftover basil.



Nutrition Information

Serving Size: 1 slice

Calories: 340
Total Fat: 13g
Saturated Fat: 3g
Protein: 14g
Sodium: 480mg
Carbohydrates: 44g
Added Sugars: 0g
Fiber: 4g

Bruschetta con Aguacate

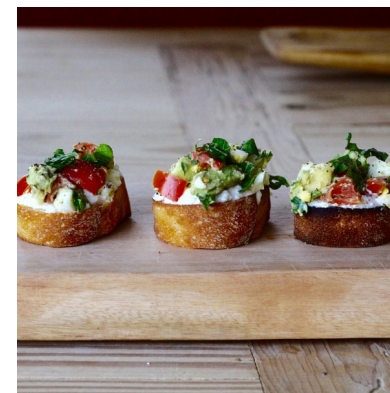
4 Porciones

Ingredientes

- 1 **aguacate** maduro, picado
- 2 **tomates** medianos, picados
- 1 **cebollín** - picado
- ½ taza albahaca fresca, picada
- 2 **huevos duros**
- 4 trozos de **baguette integral**
(el baguette debe ser 2-3 pulgadas de diámetro)
- ¼ taza de **queso ricotta**
- pimienta negra molida

Preparación

1. Corte el aguacate a la mitad. Remueva la semilla y corte la pulpa en trocitos. Pele y pique los huevos.
2. Mezcle los ingredientes en un tazón. Reserve 2 cucharadas de albahaca para adornar.
3. Tueste los trozos de baguette, y después ponga el queso ricotta sobre las tostadas.
4. Agregue la mezcla de aguacate, tomates, y cebollín a las tostadas. Termine con la albahaca reservada.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 bruschetta

Calorías: 340
Grasa Total: 13g
Grasa Saturada: 3g
Proteína: 14g
Sodio: 480mg
Carbohidratos: 44g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g