

Tostada de requesón e higos



Fácil



5 min.



1 raciones



1,10 €/ración

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan oscuro
- 3 higos frescos
- 2 c.s. de requesón
- 2 lonchas de jamón ibérico
- Rúcula fresca (5 hojas)
- 1 c.s. aceite virgen extra
- Sal y Pimienta



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN




LÁCTEOS

ELABORACIÓN

1. Tostar la rebanada de pan. Cortar en laminas los higos.
2. Untar el requesón en la rebanada, disponer las hojas de rúcula, las lonchas de jamón y las láminas de higos.
3. Espolvorear sal, pimienta y un poco de aceite por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	252 kcal	32 g	16 g	9 g	3,5 g	12,5 g	4,3 g	0,3 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- En época de higos, no los echés a perder y aprovéchalos para hacer mermelada, conservas o hasta congelar para hacer batidos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- En temporada de higos esta es una propuesta de tostada de fruta. Las tostadas de fruta, son una buena forma de consumir fruta y hacer tostadas más saludables. combinadas siempre con una proteína como quesos o mantecas de frutos secos.