

Toast alla Caprese con avocado

Ricetta mediterranea... e non solo!



Spalmare l'avocado sul pane tostato e condirlo con i tradizionali ingredienti dell'insalata caprese è un inizio di giornata veloce e sano.

Informazioni nutrizionali

188 per porzione
Proteine: 8g per porzione
Fibre: 7g per porzione

Suggerimenti:

Cottura: Per far sciogliere la mozzarella, mettete le fette di pane con il composto di avocado, i pomodori e il formaggio sulla griglia per 1 o 2 minuti, o fino a quando la mozzarella è sciolta e dorata.

Consiglio: Quando l'avocado è maturo ma ancora un po' sodo, lavorate la polpa con le foglie di basilico in un robot da cucina o in un frullatore.

Ingredienti per 4 porzioni:

- 1 avocado medio, tritato grossolanamente
- 1/4 di tazza di foglie di basilico fresco, tritato finemente
- 1/8 di cucchiaino di pepe
- 4 fette di pane integrale o di grano duro, tostate
- Pomodori ciliegino, dimezzati
- 1/4 di tazza di mozzarella magra tagliuzzata
- 2 cucchiaini di aceto balsamico

Preparazione

1. Schiacciare l'avocado con una forchetta in una piccola ciotola
2. Mescolare delicatamente al basilico e al pepe.
3. Distribuire il composto di avocado su ogni fetta di pane tostato.
4. Appoggiare sopra i pomodori, con il lato tagliato verso il basso.
5. Cospargere la mozzarella sui pomodori.
6. Spruzzare con l'aceto balsamico.