

Cosas sobre Tostadas



Prep: 5-10 min.

Cocción: 0-10 min.

Porciones: 2

Las tostadas pueden ser una opción saludable y simple para el almuerzo, cena, bocadillo o merienda, preparadas con verduras frescas, proteínas e ingredientes sabrosos y especias.

Siga el diagrama a continuación para armar una tostada como refrigerio o comida saludable y abundante. Las recetas son para 2 porciones, pero puede cambiar la cantidad de cada cuadro. Consulte las instrucciones al reverso.



Foto por Gaby Yerden

Pan

4 tajadas tostadas

- Birrote salado (sour dough)
- Bagel
- Pan integral (de granos germinados)
- Galleta de arroz
- Tortillas de maíz o harina
- Panecillo Inglés

Para Untar

Escoja 1; rociar o untar sobre la tostada

- Aceite vegetal
- Mantequilla o margarina
- Aguacate (en rodaja o machacado)
- Queso crema

Aderezos

Agregue al final para dar más sabor

- Sal y pimienta, comino, canela o especia favorita
- Semillas de sésamo, lino o chía, nueces
- Siracha, mayonesa, mostaza o salsa de soja
- Queso (cotija, feta, cheddar, parmesano, etc.)

Vegetales/Frutas

1 taza; colocar sobre la tostada

- Col china salteada, col rizada o acelga
- Verduras frescas para ensalada (rúcula, espinacas y lechuga)
- Rábano, pepino, zanahoria o nabos frescos y en rodajas
- Jitomates en rodajas
- Bayas, plátano, manzana u otra fruta (fresca o congelada)

Proteína

1 taza; triturar o untar

- Atún enlatado
- Frijoles (garbanzos, negros, canelini, etc.)
- Chícharos o arvejas (congelados o frescos)
- Mantequilla de nuez
- Hummus

Cosas sobre Tostadas



Prep: 5-10 min.

Cocción: 0-10 min.

Porciones: 2

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan
- 1-2 cucharadas del ingrediente para untar a su gusto
- 1 taza de proteína a su gusto
- 1 taza de frutas o verduras a su gusto
- Aderezos o condimentos a su gusto

INSTRUCCIONES

1. Rebane el pan si es necesario y tueste en la tostadora, ase en el horno a fuego lento, o tueste en una sartén en la estufa.
2. Agregue el ingrediente para untar al pan tostado: aceite, mantequilla, margarina o queso crema, o aguacate machacado.
3. Agregue la proteína: use un tenedor para triturar los frijoles, los chícharos o las arvejas, unte el atún, el hummus o la mantequilla de nueces.
4. ¡Añada un poco de fibra! Saltee verduras más duras como la col china, col forrajera o acelga suiza y agréguelas a las tostadas. Corte los rábanos, nabos, zanahorias, pepinos o jitomates frescos y colóquelos sobre las tostadas. Agregue verduras frescas como lechuga, rúcula, nabos verdes, espinacas o brotes de legumbres.
5. Por último, agregue los aderezos y dele sabor adicional con especias, condimentos, queso, nueces o salsas.
6. ¡Disfrute!



Foto por Ella Olsson

NOTAS DEL CHEF

El pan italiano plano o focaccia es otra gran opción para tostar. Casi todos los panes, incluyendo el plano, se pueden almacenar en el congelador y luego tostar antes de comer. ¡Recuerde cortar el pan en rodajas antes de guardarlo en el congelador!