

TOSTADA CON GUACAMOLE Y HUEVITOS DE CODORNIZ

Ingredientes

2 paltas o aguacates maduros troceados -1 cda. de zumo de limón -1 cda. de aceite de oliva -2 dientes de ajo picados -sal marina -pizca de pimienta -2 rebanadas gruesas de pan integral o sin gluten - ¼ cda de chile en polvo -2 huevos de codorniz o 1 huevo entero de gallina feliz -2 tomates cherry

Preparación

1. Pon la palta o aguacate en un bowl grande. Añade el zumo de limón, aceite de oliva extra virgen, ajos, sal rosada o marina y la pimienta. Aplasta con tenedor y remuévelo; hasta formar un pure grumoso.
2. Pica los tomates cherry en cuartos y añade a la pasta. Lava y corta finamente el perejil, agrega a la pasta y finaliza con un splash de limón.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio, rocía aceite de oliva en spray y ponga los dos huevitos de codorniz. ¡Muévelo para que no se pegue! Deja cocinar por alrededor de 4 minutos y retira.
4. Tuesta el pan integral, sirve el pure en las tostadas, encima los huevos y adorna con el chili en polvo. **¡A COMER!**

Tip. ¡Haz los huevos uno por uno, para que las tostadas queden simplemente perfectas! Si no quieres huevitos, puedes agregar dos lonchas de salmón ahumado.