

Tostada de pera con queso



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 2 peras
- 50g de queso fresco de cabra
- 100g nueces
- 2 rebanadas de pan integral



ELABORACIÓN

Pon las rebanadas de pan en la tostadora

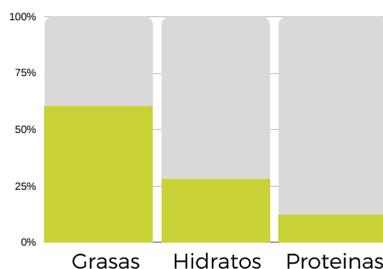
Mientras se tuesta el pan puedes aprovechar para pelar y partir la pera, en daditos pequeños.

Coloca la pera sobre el pan previamente tostado, y desmenuza el queso sobre la tostada.

Las nueces puedes colocarlas enteras, o triturarlas un poco previamente y espolvorear por encima.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	629 kcal	193.54 kcal
Grasas	43.04 g	13.24 g
Hidratos	44.85 g	13.80 g
Proteínas	20.15 g	6.20 g
Fibra	10.20 g	3.14 g
Sal	1.17 g	0.36g



Sugerencia:

Puedes utilizar esta tostada como un rico desayuno o como una merienda para tardes con más apetito.

Si quieres darle un toque más dulce, puedes añadir unas gotitas de miel por encima.