

Брускетты с авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **169,67 ккал.**
Белки: **4,27 г.**
Жиры: **12,19 г.**
Углеводы: **10,87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/brusketty-s-avokado/>

В рамках одного рецепта мы предлагаем вам сразу 2 классных варианта брускетт с авокадо. Экспериментируйте. Вы обязательно найдете свой идеальный вкус.

Ингредиенты:

- хлеб с семечками 2 ломтика
- рикотта 2 ст. л
- авокадо 1 шт
- помидоры черри 2-3 шт
- перец маринованный 1 кусочек
- масло оливковое 2 ч. л
- кедровые орехи 1 ч. л
- семена подсолнечника 1 ч. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Авокадо очистить, удалить косточку и нарезать мякоть ломтиками. Сбрызнуть авокадо лимонным соком.

Поджарить хлеб в тостере и сверху намазать рикотту.

На каждый ломтик хлеба выложить авокадо.

На одну брускетту добавить разрезанные пополам помидоры черри, а на другую - маринованный перец.

Сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и украсить орехами и семечками.