



Opciones para almuerzo y cena

Bocados de aguacate *2 porciones*

Ingredientes

80 g piñones- ligeramente asados, si prefiere o semillas de sésamo
1 aguacate en tajadas
2 tajadas de pan sin harina o galletas de avena
2 tazas de espinaca fresca
3-4 espárragos cortados y ligeramente salteados en aceite de coco o de oliva

Preparación

Ablande un poco el aguacate y unte sobre el pan o las galletas, ponga hojas de espinaca, espárragos y semillas, y hora de disfrutar!

Acompañe esta comida con el caldo de vegetales, o batido de frutas y vegetales.

Variación:

- 1. Puede utilizar también las galletas de almendras y semillas- ver receta.*
- 2. Para la cena es un buen acompañante de sopa de vegetales.*