

Montadito de Verduras

- 4 panes integrales
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1/4 cebolla picada
- 1 calabaza picada
- 3 jitomates picados
- 2 portobello grandes picados
- 1 aguacate

Preparación

- 1.- En un sartén pones el aceite de oliva, la cebolla y 1 cucharadita de ajo picado a sofreír.
- 2.- Agregas el jitomate, la calabaza y los portobellos hasta que se cocinen. Aproximadamente 10 mins.
- 3.- En un comal pones los panes a tostar y ya que casi estén les agregas encima ajo picado, esperas un poco más a qué se caliente y quitas del comal.
- 4.- Embarris de aguacate cada pan.
- 5.- Montas la mezcla de verduras sobre el pan.