



**TOSTADA KōAN
DE GRANADA
AGUACATE & FETA.**

TOSTADA DE GRANADA AGUACATE & FETA.



Serves: 2
Prep: 5 mins
Cook: 0 mins



Nutrition per serving:
322 kcal
21g Fats
27g Carbs 9g
Protein



v

q

Corazón,
intestino Delgado y
riñón

Lo que necesitas...

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 aguacate
- 1/4 de taza (50 g) de queso feta, desmenuzado
- 1/4 de granada, semillas
- hojas de menta, para decorar

Lo que tienes que hacer...

Tuesta el pan a tu gusto. Retire la pulpa del aguacate y tritúrelo con un tenedor, sazone con sal y pimienta.

Divide el aguacate entre las 2 rebanadas de pan tostado. Desmenuza el queso feta encima y espolvorea con semillas de granada. Decore con hojas de menta y sirva.

Indicado para...

EMOCIONES: alegría

ORGANISMO: Enfermedades cardiovasculares, CANCER DE PRÓSTATA Y COLON, DIABETES, ALZEHIMER, su gran cantidad de VIT B2 (riboflavina) ayuda al equilibrio del sistema nervioso.

IMAGEN PERSONAL: Tiene un gran poder revitalizante y ayuda a oxigenar las células del sistema tegumentario: piel, cabello y uñas.

Este plato Kōan es rico en proteínas y ácidos grasos, muy recomendable para la salud de nuestros huesos, para la coagulación de la sangre, para el sistema nervioso, para los músculos y para la piel.