



**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*



Corazón,  
intestino Delgado y  
riñón

## Lo que necesitas...

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 aguacate
- ¼ de taza (50 g) de queso feta, desmenuzado
- ¼ de granada, semillas
- hojas de menta, para decorar

## Indicado para...

EMOCIONES: alegría

ORGANISMO: Enfermedades cardiovasculares, CANCER DE PRÓSTATA Y COLON, DIABETES, ALZHEIMER, 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.

## 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.*

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.