

## Avocado Breakfast Bruschetta

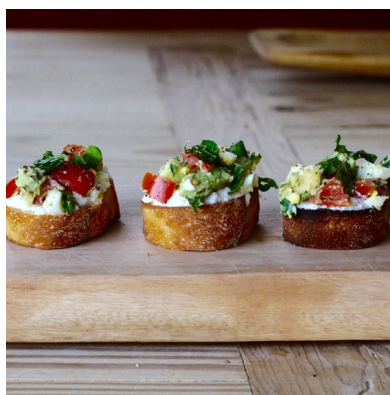
4 Servings

### Ingredients

- 1 **ripe avocado**, chopped
- 2 **medium tomatoes**, diced
- 1 **green onion** or scallion, sliced
- ½ cup chopped **fresh basil**
- 2 **eggs**, hard boiled
- 4 slices **whole wheat baguette bread**  
(baguette should be 2-3 inches around)
- ¼ cup **ricotta cheese**
- cracked black pepper to taste

### Instructions

1. Cut avocado in half and remove pit. Scoop out the inner flesh and chop into pieces. Peel and chop eggs
2. Toss avocado, tomatoes, green onions, hard boiled eggs, and basil in a small bowl. Reserve 2 Tbs of basil aside for garnish.
3. Toast baguette slices and smear with ricotta cheese.
4. Top baguette slices with with avocado mixture and garnish with leftover basil.



### Nutrition Information

Serving Size: 1 slice

Calories: 340  
Total Fat: 13g  
Saturated Fat: 3g  
Protein: 14g  
Sodium: 480mg  
Carbohydrates: 44g  
Added Sugars: 0g  
Fiber: 4g

## Bruschetta con Aguacate

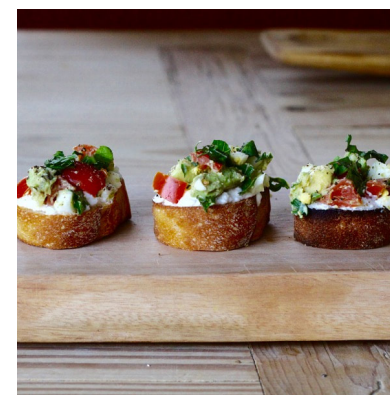
4 Porciones

### Ingredientes

- 1 **aguacate** maduro, picado
- 2 **tomates** medianos, picados
- 1 **cebollín** - picado
- ½ taza albahaca fresca, picada
- 2 **huevos duros**
- 4 trozos de **baguette integral**  
(el baguette debe ser 2-3 pulgadas de diámetro)
- ¼ taza de **queso ricotta**
- pimienta negra molida

### Preparación

1. Corte el aguacate a la mitad. Remueva la semilla y corte la pulpa en trocitos. Pele y pique los huevos.
2. Mezcle los ingredientes en un tazón. Reserve 2 cucharadas de albahaca para adornar.
3. Tueste los trozos de baguette, y después ponga el queso ricotta sobre las tostadas.
4. Agregue la mezcla de aguacate, tomates, y cebollín a las tostadas. Termine con la albahaca reservada.



### Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 bruschetta

Calorías: 340  
Grasa Total: 13g  
Grasa Saturada: 3g  
Proteína: 14g  
Sodio: 480mg  
Carbohidratos: 44g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 4g



USDA is an equal opportunity provider  
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP.

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades  
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT