

1.- Tosta de aguacate y queso de cabra



Esta **tosta de aguacate y queso de cabra** estoy seguro que te va a sorprender sobre todo por como encajan los sabores de los cuatro ingredientes principales, en casa **inos encanta!**

Para asegurarnos de que **el aguacate está en su punto** hay varios trucos. Debemos fijarnos que la piel no tiene manchas, puntos negros o signos de excesiva maduración. Puede ayudarnos a comprobar que está en su punto sacudirlo un poquito si notamos que el hueso se mueve está maduro. Otra forma muy sencilla es fijarse en el rabito del aguacate, si al desprenderlo el interior es de color verde claro eso significará que está en su punto.

Ingredientes Pan de cereales, tomate, aguacate, queso de cabra y albahaca. Las cantidades al gusto, dependiendo del número de tostadas que vayas a hacer, en el paso a paso verás que no se necesita mucha cantidad.

Preparación. Tostamos el **pan** (en el tostador, horno, pasándolo por la sartén... el método que prefieras) Cortamos el **tomate** en trozos pequeños y lo colocamos sobre el pan. Cortamos el **aguacate** en tiras y lo colocamos sobre el tomate. Pasamos una rodaja de **queso de cabra** por la sartén y cuando se esté deshaciendo la colocamos entre el aguacate.

Por último espolvoreamos con nuestra hierba aromática favorita, en mi caso albahaca, y ya tenemos lista nuestra tosta **isana y deliciosa!**

2.- Pita-pizza de aguacate



Ingredientes:

Tal como lo indican las fotos:

Un pan pita, o en su lata una tortilla de trigo o de maíz.

1 limón

1 aguacate maduro

Sal y especias al gusto: sal marina, pimienta negra, chile en escamas, comino molido, un chorro de aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

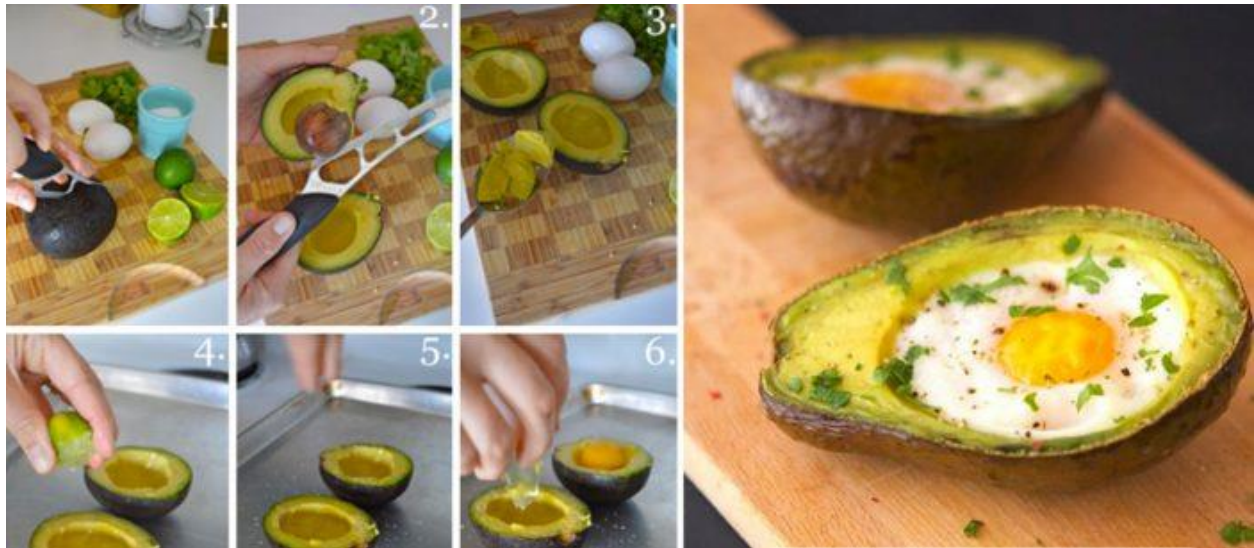
Tostar el pan.

Preparar el aguacate, machacarlo, y extenderlo sobre el pan.

Preparar el huevo, escalfado o frito y colocar encima del pan con el aguacate.

Salpimentar, echar las especias al gusto, y finalmente terminar con un chorro de aceite de oliva virgen extra. y disfrutar de esta receta vegetariana para un desayuno, cena o merienda rica y sana.

3.-Huevo En Un Aguacate Con Pimienta De Cayena Y Cúrcuma



Huevo cocido con aguacate

- 1 aguacate
- 2 huevos
- sal y pimienta al gusto
- Cúrcuma al gusto
- Pimentón al gusto
- Cayena al gusto

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 425°C (225°C)
2. Corta el aguacate a la mitad y quítale la semilla
3. Quita un poco del aguacate para hacer espacio al huevo, y oprime el aguacate en una bandeja para hornear para darle una base plana y prevenir que se caiga.
4. Rompe un huevo en cada mitad del aguacate y agrega sal y pimienta (y los otros condimentos que gustes, pimentón, cayena o cúrcuma)
5. Pon la bandeja para hornear con los aguacates dentro del horno y cocínalos hasta que los huevos esten a tu gusto.

4.- SMOOTHIE DE PLÁTANO (GUINEO, BANANA, BANANO) Y AGUACATE



Porciones: Sirve 2 vasos pequeños o 1 grande

- 1 banano maduro
- 1 aguacate fresco
- 1,5 tazas de leche de soja
- 1-2 cucharaditas de miel de abeja o Agave nectar
- Jugo de medio limón (Opcional)
- Menta o jengibre para un sabor especial

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes en la batidora.

Caso de Estudio Motivacional De Pérdida De Peso

Ahora quería compartir contigo una foto que me dejó en shock recientemente

Esta foto es de un hombre llamado Carlos lo que me dejó impresionado es que perdió 20 kilos literalmente en semanas!

Pero eso no fue lo que más me sorprendió...

Lo mas loco es que Carlos era un hombre de 45 años, fuera de forma diabético con un serio problema de tiroides y logro remover completamente eliminando estos 2 sorprendentes vegetales de su dieta que estaban dañando su metabolismo.

Su transformación suena irreal pero revisa esta foto como prueba....



Esta muy loca la transformación, ¿verdad?. El entrenador de celebridades Wes Virgin es responsable de esta transformación para adquirir estos resultados.

Si quieres ver resultados como estos, ocupas seguir los pasos de Carlos y evitar estos 2 vegetales.

> [EVITA estos 2 Vegetales y Pierde 20 Kilos+ Como Carlos](#)

Aquí esta como evitar los problemas hormonales y tener resultados más rápidos!