



# Receta

## Tostada de aguacate triturado

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

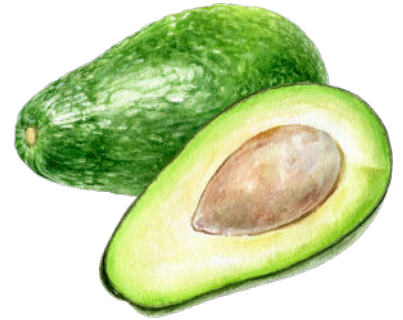
**Resulta en 6 raciones**

### Utensilios:

- Cuchillo (lo usa el maestro)
- Tabla para cortar (la usa el maestro)
- Tazón
- Cuchara
- Tenedor
- Platos

### Ingredientes:

- 3 rebanadas de pan integral
- 3 aguacates maduros
- Jugo de limón
- Sal
- **Opcional:** ajo en polvo



### Instrucciones:

1. Haz que los maestros y los niños se laven las manos antes y después de tocar cualquier alimento o utensilio.
2. Los maestros deben desinfectar las superficies antes y después de cada actividad alimentaria.
3. Presenta los Ingredientes y los utensilios a los niños.
4. Tuesta el pan integral. Deja que los niños ayuden a poner el pan en la tostadora y que presionen para abajo la palanca.
5. Corta el aguacate y añádelo a un tazón.
6. Que los niños trituren el aguacate con un tenedor.
7. Corta el limón por la mitad. Exprime la mitad del limón y añade el jugo al tazón. Añade sal y ajo en polvo o pimienta y mézclalo todo con la ayuda de los niños.
8. Te pueden ayudar a esparcir la mezcla del aguacate triturado en la tostada con el dorso de una cuchara. Corta la tostada en cuatro partes y dale a cada niño 2 cuartos de la tostada de aguacate. ¡Disfruten!

