

Tostadas de aguacate, frijol y pomelo

2 porciones

Ingredientes

- 1 aguacate
- 1 pomelo
- 1 3/4 tazas de frijoles blancos, escurridos (enlatados o cocidos de frijoles secos)
- 1/4-1/2 cucharadita de sal
- 1-2 cebolletas, picadas (opcional)
- 4 rebanadas de pan tostada (o use naan o pan sin levadura)



Preparación

- Corte el aguacate por la mitad y quite el hueso con el cuchillo. Con un chuchillo de pelar, haga 5 o 6 cortes largos en el aguacate de arriba a abajo, pasando el cuchillo por la pulpa del aguacate hasta que golpee la piel. Luego haga el mismo corte de 6 a 8 veces horizontalmente. Ahora debería tener un patrón entrecruzado en su aguacate. Ahora use una cuchara para sacar la pulpa del aguacate de la piel. A medida que quita la pulpa, se caerá en trozos cuadrados pequeños.
- Pele el pomelo, quite las semillas y córtelo en pedazos.
- En un tazón agregue el aguacate, el pomelo, los frijoles blancos y las cebolletas si las usa y mezcle para combinar. Espolvoree 1/4 de cucharadita de sal, mezcle y luego pruebe. Agregue otro 1/4 de cucharadita o más según su gusto.
- Tueste su pan, o naan o pan sin levadura hasta que esté crujiente y dorado.
- Cubra sus tostadas generosamente con la ensalada de aguacate y coma con las manos o con cuchillo y tenedor.

