San Gabriel pasión POR EL DEPORTE

SECCIÓN DE ACCIÓN DEPORTIVA

CENTRO DEPORTIVO ACADEMIA NAF

¡¡LOS PROFESORES/ MONITORES/ENTRENADORES DE LAS AAEE DEL COLE OS DESEAN UN FELIZ VERANO¡¡

¡OS ESPERAMOS CON MUCHAS GANAS EL PRÓXIMO CURSO!

¡NO OS QUEDÉIS SIN PLAZA!

Podéis seguir matriculándoos a lo largo de todo el verano.

San Gabriel Pasionistas

¡CLAUSURA TEMPORADA 2017-18!

CENTRO PRONAF
programas de nutrición y actividad física

Tostadas de centeno con salmón y guacamole

611 Kcal

CONSEJO NUTRICIONAL:

✓ **CENA COMPLETA:** + 1 manzana + 1 rebanada de pan integral + 1 vaso de agua + ensalada con atún.

Dificultad:
Precio:
Personas:

15'

INGREDIENTES:

- 2 tostadas de pan de centeno
- 1 aguacate maduro
- 1 tomate pequeño
- Media cebolla pequeña
- Zumo de media lima
- 2-3 lonchas de salmón ahumado
- Olivas negras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

*Calibración estimada de calorías totales de la toma (contando el postre)

PREPARACIÓN:

1. Partir con un cuchillo el aguacate por la mitad, extrayendo el hueso que se encuentra en su interior.
2. Ayudados de una cuchara, extraer toda la carne del aguacate y en el mortero, triturar el aguacate hasta que quede una textura cremosa. Y añadir el zumo de media lima.
3. Pelar el tomate y cortarlo en trocitos pequeños. Cortar la media cebolla de la misma manera. Y añadirlo al aguacate echando un poco de aceite de oliva y sal.
4. Cortar el salmón ahumado en pequeñas tiras y cortar las olivas por la mitad y extraer en hueso con cuidado.
5. Preparar las tostadas añadiéndoles el guacamole y posteriormente por encima el salmón y las olivas.

SAN GABRIEL SAD

Avda Pasionistas, 10
Alcalá de Henares,
Madrid
28806 // 91 9101010
www.colegiosan gabriel.com

C.D. SAN GABRIEL

Avda Pasionistas, 10
Alcalá de Henares,
Madrid
28806 // 91 877 66 02
www.centrodeportivo sangabriel.es

ACADEMIA NAF

Avda Pasionistas, 10
Alcalá de Henares,
Madrid
28806 // 91 8842898
www.academianafsan gabriel.es