



# Тост с авокадо и кунжутом

Питательный тост с нежной текстурой авокадо и приятным ореховым вкусом. Отличный вариант для сбалансированного начала дня.

 5 мин

## Ингредиенты

Тостовый хлеб — 2 ломтика

Авокадо — 1/2 шт

Семена кунжута или льна — 1 ч. л.

Лимонный сок — 1 ч. л.

## Приготовление

1. Поджарьте хлеб до золотистой корочки.
2. Разомните авокадо с лимонным соком.
3. Намажьте смесь на тост.
4. Посыпьте семенами перед подачей.