



## TOSTADAS FRANKENSTEIN DE BROCOMOLE BIO

### Ingredientes

1 brócoli bio Actiture

1 aguacate maduro

1/2 cebolla

1 limón

1 tomate maduro

Sal y Pimienta

Aceite de oliva

Perejil fresco

Tostadas de pan

Rabanitos

Pimiento rojo

Olivas negras sin hueso

### Preparación

1. Cortamos el brócoli bio Actiture en floretes y los ponemos a hervir en una olla con agua y sal 4 minutos. Retiramos y reservamos.
2. Pelamos el tomate, le quitamos las pepitas y lo cortamos en cuadraditos.
3. Pelamos el aguacate, tiramos el hueso y troceamos.
4. Picamos la cebolla con un cuchillo.
5. Metemos todos los ingredientes en una picadora o robot de cocina y añadimos el zumo de 1 limón, sal, pimienta, 6 o 7 hojitas de perejil fresco y un chorrito pequeño de aceite de oliva.
6. Trituramos hasta que nos quede a nuestro gusto. Probamos y rectificamos de sal si fuera necesario.
7. Laminamos en rodajas los rabanitos y también algunas olivas negras. El resto de olivas las troceamos, unas en trozos más grandes y otras en trocitos pequeños y alargados. Cortamos también trozos de pimiento rojo en forma de "C".
8. Untamos las tostadas de pan con nuestro brocomole bio.
9. Ponemos 2 rabanitos como si fueran ojos con 2 rodajas de oliva. Con los trozos de oliva más grandes simulamos el pelo y con los pequeñitos hacemos cicatrices. Por último, utilizaremos el pimiento rojo para ponerle boca a nuestras tostadas...y ya podemos servir y ver como los más pequeños disfrutan de esta escalofriante merienda 100% vegana.