

# CAFÉ CON PAN TUMACA



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Mary Díaz



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Otros

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Muy económico

## Descripción:

Este desayuno es el mejor desayuno de la dieta mediterranea. Algunos médicos recomiendan este desayuno, a mi me lo recomendo el mio.

## Ingredientes para 1 persona :

- pan
- aceite de olvia
- tomate
- ajo
- 1 taza de café con leche

## Preparación:

### Paso 1

**PREPARACIÓN:** Se trituta o se ralla el tomate (eso al gusto). Se tuesta el pan, se pone en el plato y se unta el ajo en el pan, se le echa el aceite de oliva y se echa el tomate encima. Tambien se puede poner encima una loncha de jamón serrano.