



AVOCADO TOAST CON SALMONE

una colazione salata alternativa

 5 minuti
 10 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione di pane di segale (50 g)
- 1/2 Unità di avocado (75 g)
- 2 fette di salmone affumicato (80 g)
- q.b. semi di sesamo
- q.b. succo di limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldare il pane nel forno (grill) o su una padella antiaderente 1 minuto per lato oppure nel tostapane.
- 2° Schiacciare con una forchetta l'avocado per farlo diventare crema.
- 3° Spalmare la crema di avocado sul pane caldo, adagiare il salmone.
- 4° Aggiungere succo di limone fresco a piacere e semi di sesamo o girasole tostatati

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (212 g)	% AR
ENERGIA	188 kcal	398 kcal	20 %
PROTEINE	13 g	28 g	57 %
CARBOIDRATI	12 g	25 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	4 %
LIPIDI	10 g	20 g	29 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	21 %
SODIO	849 mg	1801 mg	75 %