



AVOCADO TOAST

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 100 gramas de abacate cru
- 50 gramas de ovo de galinha cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o abacate com sal, limão e pimenta do reino - Prepare o ovo em uma frigideira antiaderente (pode ser mexido ou inteiro) - Disponha o ovo sobre a fatia de pão e por cima o avocado temperado (pode ser em forma de pasta ou em fatias)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	11 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	14 %
GORDURA	8 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	33 %
SÓDIO	120 mg	214 mg	9 %