



PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL COM ABACATE E OVO COM CLARA ADICIONADA

Esta alternativa consiste em pão de fermentação natural centeio [torrado ou não] [50g] com ½ abacate temperado com umas gotas de limão, pimenta preta e uma pitada de sal e 1 ovo com 1 clara [que poderá ser escalfado/estrelado sem gordura/mexido].

 15 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de fermentação natural- Pão com manteiga [50 g] ou 50 gramas de PÃO MARCA MIOLO - BATATA DOCE E MILHO ou 50 gramas de pão de centeio integral ou 50 gramas de PÃO MARCA MIOLO - ESPELTA ou 50 gramas de pão de Linhaça
- 1/2 abacate temperado com limão, pimenta preta e sal (pasta de abacate)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro + 1 clara de ovo [100g ou 7 colheres de sopa], o ovo pode ser escalfado ou mexido ou cozido ou estrelado sem gordura

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Torrar previamente o pão, se necessário.
- 2º Cozinhar o ovo, da maneira preferida.
- 3º Preparar o guacamole.
- 4º Assim que as três partes estiverem prontas, montar o pão.
- 5º Como opção podem ser adicionadas umas sementes de cânhamo descascadas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [327 g]	% DR
ENERGIA	114 kcal	374 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	50 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	6 g	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	260 mg	850 mg	35 %