



PÃO COM ABACATE E OVO

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

 15 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de massa mãe [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 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (221 g)	% DR
ENERGIA	131 kcal	290 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	28 %
H. CARBONO	11 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	4 %
GORDURA	6 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	118 mg	260 mg	11 %