



PÃO COM ABACATE E OVOS

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)
- 2 unidades de ovos de galinha escalfados ou mexidos ou cozidos ou estrelados 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 (290 g)	% DR
ENERGIA	135 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	46 %
H. CARBONO	8 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
Gordura	7 g	22 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	123 mg	356 mg	15 %