



### PÃO INTEGRAL COM ABACATE E OVO

Esta alternativa consiste em pão integral (torrado ou não) 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

- 2 Fatias de pão Integral de Forma Cerealia [56 g] ou 2 Fatias de Pão de forma de pão de Forma com Côlea Integral- marca continente [50 g]
- 1/2 abacate temperado com limão, pimenta preta e sal (pasta de abacate)
- 1 unidades de ovo de galinha 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 abacate, amassar bem o abacate, acrescentar o limão, pimenta preta e uma pitada de sal.
- 4º Assim que as três partes estiverem prontas, montar o pão.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [222 g]	% DR
ENERGIA	133 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	31 %
H. CARBONO	11 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	6 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	48 mg	107 mg	4 %