



PÃO INTEGRAL COM ABACATE E OVOS

Esta alternativa consiste em pão integral (torrado ou não) 1 abacate pequeno temperado com umas gotas de limão, pimenta preta e uma pitada de sal e 2 ovos (que poderão ser escalfados/cozidos/estrelados sem gordura/mexidos).

 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 Côdea Integral- marca continente [50 g]
- 200 gramas- 1 abacate temperado com limão, pimenta preta e sal (pasta de abacate)
- 2 unidades de ovo 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 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 (390 g)	% DR
ENERGIA	118 kcal	460 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	51 %
H. CARBONO	7 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
Gordura	7 g	26 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	55 mg	214 mg	9 %