

**AVOTOAST SIN HUEVO** 5 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 rebanadas de pan tostado (30 g)
- 0.66 piezas de aguacate hass, [2/3 de pza] (116 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el aguacate
- 2º agregar al pan y agregar un poco de sal rosa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (73 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	118 kcal	6 %
GRASA	9 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	126 mg	92 mg	4 %
H. CARBONO	19 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	—