



HAMAVO TOAST

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan tostado (30 g)
- 0.66 piezas de aguacate hass, [2/3 de pza] (116 g)
- 3 rebanadas de pechuga de pavo (64 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el aguacate
- 2º agregar al pan, colocar las rebanadas de pavo calientes o cocidas sobre el avocado toast y agregar un poco de sal rosa junto con pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (211 g)	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	308 kcal	15 %
GRASA	7 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	13 mg	27 mg	9 %
SODIO	515 mg	1087 mg	45 %
H. CARBONO	13 g	28 g	9 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	—