

**AVOCADO TOAST [RECEITA CAROLINE]**

Uma receita para café da manhã ou lanche. Fácil, nutritiva e deliciosa.

 10 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de pão de forma de trigo integral
- 1 ovo de galinha [50 g]
- 1 colher de sopa cheia de avocado [45 g]
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- Manjeriçã, fresco à gosto [opcional]
- 1 colher de café de semente de gergelim [5 g] opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o avocado ao meio, com uma colher, retire a polpa e transfira para uma tigela.
- 2º Regue o avocado com o sumo de limão, e com um fio de azeite. Amasse com um garfo até formar uma pastinha. Tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.
- 3º Leve uma frigideira pequena ao fogo com um fio de óleo. Quebre o ovo e transfira para a frigideira, tempere com sal a gosto e frite até a clara ficar cozida. Para gestantes: a gema deve ser dura.
- 4º Na hora de montar os sanduíches, aqueça um pouco o pão, passe a pastinha de abacate nas fatias, coloque o ovo por cima e acrescente folhas de manjeriçã a gosto. Finalize polvilhando os gergelins. Sirva a seguir.
- 5º Você pode trocar o manjeriçã por rúcula, agrião ou alface. A pastinha preparada para o sanduíche também pode ser servida para acompanhar torradas no happy hour.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [238 g]	% DDR
ENERGIA	208 kcal	493 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	25 g	60 g	20 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	25 %
GORDURA	10 g	23 g	42 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	12 g	46 %
SÓDIO	239 mg	568 mg	24 %