

**AVOCADO TOAST [CAROLINE]**

Uma receita muito famosa nos Estados Unidos de café da manhã ou lanche. Fácil, nutritiva e claro deliciosa.

 10 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de pão de forma de trigo integral
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 5 folhas de manjericão, fresco (3 g) a gosto [opcional]
- 1 colher de sopa cheia picada de abacate (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com água, coloque o ovo para cozinhar por 10 minutos; para gestantes, a gema deve ser dura.
- 2º adicione ao pão o ovo,o abacate e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	326 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	29 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	18 %
GORDURA	7 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	33 %
SÓDIO	297 mg	490 mg	20 %