



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

- 50 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	177 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	21 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	17 %
GORDURA	8 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	29 %
SÓDIO	221 mg	364 mg	15 %