



AVOCADO TOAST [CAROLINE] (CÓPIA)

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 % |