



### SANDUÍCHE DE PASTA DE ABACATE COM OVOS (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

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g) pode ser o pão de frigideira também que já tem a receita.
- 1 unidade de ovo de galinha frito (50 g)
- 1/2 colher de sopa cheia picada de abacate (23 g)
- 1/2 unidade de limão-galego, cru (34 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 5 folhas de manjeriçã, fresco (3 g) a gosto
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 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 suco 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 estar cozida mas a gema ainda mole. Se preferir pode deixa a gema 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 (165 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	340 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	20 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	18 %
GORDURA	12 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	27 %
SÓDIO	191 mg	315 mg	13 %