



## AVOCADO TOAST

 1.1 Porções

## INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 100 gramas de abacate ou avocado cru
- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Tempere o abacate ou avocado com sal, limão e pimenta do reino - Prepare o ovo em uma frigideira antiaderente [pode ser mexido ou inteiro] - Disponha o abacate ou avocado sobre a fatia de pão [pode ser em pastinha ou fatias] e por cima o ovo mexido ou "frito".

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	8 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	28 %
SÓDIO	127 mg	226 mg	9 %