



## AVOCADO TOAST [2 PORÇÕES]

 2 porções

### INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 100 gramas de abacate cru
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Tempere o abacate ou avocado com azeite, sal, limão e pimenta do reino
- 2º - Prepare os ovos em uma frigideira antiaderente (pode ser mexido, frito em pouco ou nenhum óleo ou cozido)
- 3º - Disponha o abacate ou avocado (pode ser em pastinha ou fatias) sobre as fatias de pão torradas e por cima os ovos mexido, cozidos ou "fritos".

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [115 g]	% DDR
ENERGIA	151 kcal	174 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	20 %
SÓDIO	153 mg	176 mg	7 %