

**AVOCADO TOAST (1 PORÇÃO)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 50 gramas de abacate cru
- 1 unidade de ovo de galinha cozido ou mexido (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Tempere o abacate ou avocado com azeite, sal, limão e pimenta do reino
- 2º - Prepare o ovo em uma frigideira antiaderente (pode ser mexido ou cozido)
- 3º - Disponha o abacate ou avocado (pode ser em pastinha ou fatias) sobre a fatia de pão (torrada ou normal) e por cima o ovo mexido ou "frito".

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 %