

AVOCAT, CREVETTES ROSES ET OEUF SUR LE PLAT

4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 petites moitiés d'avocat, pulpe, cru (180 g)
- 4 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (200 g)
- 100 grammes de crevette, cuite
- 20 unités moyennes de tomate cerise, crue (240 g)
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 4 petites tranches épaisses de pain complet ou intégral (à la farine T150) (240 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez l'avocat en deux dans sa longueur. Retirez le noyau et y mettre plus d'ingrédients. Arrosez l'avocat avec du jus de citron pour qu'il ne brunisse pas. Faites cuire les œufs sur le plat. Déposez un œuf sur chaque demi-avocat. Décorez avec des crevettes roses et des tomates cerise coupées en deux. Servez avec le pain.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (243 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	356 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	19 g	37 %
GLUCIDES	13 g	31 g	12 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	7 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	26 %
SODIUM	202 mg	489 mg	20 %