



AVOCADO TOAST CON UOVO

una colazione salata alternativa

 5 minuti
 10 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 fette di pan bauletto integrale o cereali [47 g]
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 60 grammi di avocado, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldare il pane nel forno (grill) o su una padella antiaderente 1 minuto per lato oppure nel tostapane.
- 2° Schiacciare con una forchetta l'avocado per farlo diventare crema
- 3° Cuocere l'uovo in padella antiaderente senza grassi, all'occhio di bue. Oppure alla coque o sodo in acqua.
- 4° Spalmare la crema di avocado sul pane caldo, adagiare sopra l'uovo intero cotto.
- 5° Aggiungere sale, e pepe a piacere oppure semi di sesamo o girasole tostati

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [134 g]	% AR
ENERGIA	174 kcal	233 kcal	12 %
PROTEINE	7 g	10 g	19 %
CARBOIDRATI	12 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	10 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	6 g	24 %
SODIO	47 mg	62 mg	3 %