



AVOCADO TOAST CON SALMONE

una colazione salata alternativa

 5 minuti
 10 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 fette di pan bauletto integrale o cereali (47 g)
- 50 grammi di avocado, fresco
- 2 fette sottili di salmone, affumicato (20 g)

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° Spalmare la crema di avocado sul pane caldo, adagiare il salmone.
- 4° Aggiungere succo di limone fresco a piacere e semi di sesamo o girasole tostati

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (104 g)	% AR
ENERGIA	195 kcal	202 kcal	10 %
PROTEINE	8 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	16 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	10 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	6 g	23 %
SODIO	287 mg	298 mg	12 %