



## LANCHE DE AVOCADO COM OVO

Uma receita para café da manhã ou lanche. Fácil, nutritiva e deliciosa.

 10 minutos

 20 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 ovo de galinha [50 g]
- 1 colher de sopa cheia de avocado [45 g]
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- Manjericão, fresco à gosto
- 1 colher de café de semente de gergelim [5 g] opcional

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o avocado ao meio, com uma colher, retire a polpa e transfira para uma tigela.
- 2º Regue o avocado com o sumo de limão, e com um fio de azeite. Amasse com um garfo até formar uma pastinha. Tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.
- 3º Leve uma frigideira pequena ao fogo com um fio de óleo. Quebre o ovo e transfira para a frigideira, tempere com sal a gosto e frite até a clara estar cozida mas a gema ainda mole. Se preferir pode deixar a gema dura.
- 4º Na hora de montar os sanduíches, aqueça um pouco o pão, passe a pastinha de abacate nas fatias, coloque o ovo por cima e acrescente folhas de manjericão a gosto. Finalize polvilhando os gergelins. Sirva a seguir.
- 5º Você pode trocar o manjericão por rúcula, agrião ou alface. A pastinha preparada para o sanduíche também pode ser servida para acompanhar torradas no happy hour.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	303 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	14 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	13 g	20 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	26 %
SÓDIO	116 mg	189 mg	8 %