



AVOCADO TOAST

La ricetta perfetta per una colazione salata e ricca di energie. Per ridurre i grassi e anche i livelli di colesterolo puoi sostituire un uovo intero con 2 albumi.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità di uova di gallina (60 g)
- 30 grammi di avocado (1/4 di avocado) o 40 grammi di guacamole
- 1 porzione di pane integrale (50 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuoci l'uovo in tegamino o in camicia in acqua bollente.
- 2° Tosta una fetta di pane e mettili sopra l'avocado tagliato a fette.
- 3° Aggiungi l'uovo sul pane.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (145 g)	% AR
ENERGIA	182 kcal	265 kcal	13 %
PROTEINE	8 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	20 g	29 g	11 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	8 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	13 %
SODIO	247 mg	358 mg	15 %