



TOSTA DE ABACATE (EM PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN)



 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de abacate
- 1/2 unidade de limão
- +- 1 colher de sopa de pimento cru (em cubos)
- 1 colher de chá de alho em pó
- cebola crua (a gosto)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para o pão: numa máquina de fazer pão, juntei farinha de amêndoa, farinha de aveia, 1 colher de sopa de azeite, água, sal a gosto e uma mão fechada de nozes
- 2º Para o recheio: descasquei o abacate e amassei-o com um garfo
- 3º Juntei o limão, o pimento cortado em cubos pequenos, a cebola, alho em pó, um pouco de cebolinho cortado aos pedacinhos [opcional] e tomilho [opcional]
- 4º Misturei tudo com um garfo até formar uma pasta e dispus em cima das fatias do pão caseiro

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DR
ENERGIA	62 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	5 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	9 mg	14 mg	1 %