



## AVOCADO TOAST

Opção maravilhosa de café da manhã completíssimo e com muito sabor.

1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)
- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)
- 1 fatia média de pão, italiano (20 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira com pouco óleo, frite o ovo.
- 2º Em uma vasilha, coloque o abacate, amasse até virar uma pasta, adicione o suco de limão, o sal, a pimenta e misture bem.
- 3º Espalhe a pastinha de abacate por todo o pão e acrescente o ovo por cima.
- 4º Sirva em seguida.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (206 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	264 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	11 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	14 %
GORDURA	8 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	183 mg	377 mg	16 %