



## AVOCADO TOAST SEM GLÚTEN

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 fatias de pão sem glúten, sem lactose, Wickbold [25 g]
- 55 gramas de ovo de galinha [1 unidade, frita com a frigideira apenas untada]
- 1 colher de sopa cheia picada de abacate [45 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]
- 1 colher de sobremesa cheia de granola salgada [7 g] [opcional, usar grano square sem glúten]
- 10 gramas de broto de alfafa [opcional] e temperos a gosto [chimichurri, pimenta, orégano, etc]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aquecer o pão em torradeira, air fryer ou chapa
- 2º Amassar o abacate e misturar com o azeite de oliva e o suco de limão.
- 3º Untar levemente e a frigideira e aquecer, fritar o ovo, a sugestão é o ponto de gema mole.
- 4º Montar o prato [pão tostado, abacate, ovo de galinha, por último a granola, broto e temperos]

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	268 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	10 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	26 %
SÓDIO	118 mg	201 mg	8 %