

TOSTA DE ABACATE COM OVO



Difícilmente resisto à simplicidade desta tosta. Abrir um abacate, esmagá-lo toscamente numa fatia de pão acabada de tostar, temperar com sal e pimenta preta, e por fim estrelar um ovo. Perfeito! Para além de um pequeno-almoço bem nutritivo também gosto muito de preparar esta tosta para um snack tardio ou até mesmo para um jantar mais preguiçoso!

 5 minutos 5 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha estrelado com azeite (100 g)
- 2 unidades de pão de mistura de trigo e centeio (124 g)
- 1 abacate (200 g)
- 2 gramas de sumo fresco de limão (espremido)
- 1 colher de chá de pimenta preta, paprika e sal (2 g)
- 3 gramas de coentros crus (a gosto)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Torre as fatias de pão.
- 2º Entretanto corte o abacate a meio e retire a polpa. Numa taça esmague com um garfo o abacate e adicione sumo de limão, paprika, pimenta e sal. Envolve tudo bem.
- 3º Com o garfo espalhe na fatias de pão torrado o preparado de abacate.
- 4º Estrela um ovo em azeite e tempere-o com sal e pimenta.
- 5º Sirva o pão com o abacate e ovo, tal como na imagem. Pode colocar algumas ervas aromáticas a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (216 g)	% DR
ENERGIA	177 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	27 %
H. CARBONO	17 g	36 g	14 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	4 %
GORDURA	9 g	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	225 mg	485 mg	20 %