



## POWER TOAST - PHILADEPHIA E AVOCADO

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 50 grammi di avocado
- 5 grammi di mandorle
- 1 porzione di pane di segale (50 g)
- 30 grammi di philadelphia protein

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate l'avocado in fette sottili. Tritate le mandorle grossolanamente.
- 2° Spalmate Philadelphia Protein sul toast integrale. Posizionatevi sopra le fette di avocado e guarnite con i pezzetti di mandorla e i semi di melograno.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (135 g)	% AR
ENERGIA	210 kcal	283 kcal	14 %
PROTEINE	8 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	19 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	4 %
LIPIDI	12 g	16 g	22 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	5 g	21 %
SODIO	216 mg	291 mg	12 %