



IDEE FACILI PER LA COLAZIONE 5 - SALATA - UOVO E PANE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di pane integrale
- 30 grammi di avocado o 80 grammi di philadelphia protein
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tostare leggermente il pane in una padella antiaderente precedentemente riscaldata a fiamma bassa.
- 2° In un'altra padella cucinare l'uovo all'occhio di bue (tuorlo ancora liquido o ben cotto a proprio piacere) oppure strapazzato.
- 3° Schiacciare l'avocado fino a ridurlo in purea o come alternativa usare philadelphia alla greca o protein.
- 4° Spalmare l'avocado o la philadelphia sul pane ed aggiungerci sopra l'uovo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (165 g)	% AR
ENERGIA	169 kcal	280 kcal	14 %
PROTEINE	10 g	16 g	32 %
CARBOIDRATI	21 g	35 g	13 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	6 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	16 %
SODIO	242 mg	399 mg	17 %