

## AVOCADO TOAST SIMPLES

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate [90 g]
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º amassar bem o abacate e espalhar sobre o pão integral (tostado ou não). Temperar com sal e pimenta. Pode ter adição de topins com baixa caloria: pepino, tomate, rúcula.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	23 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	9 %
CORDURA	8 g	11 g	20 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	8 g	34 %
SÓDIO	182 mg	255 mg	11 %