



AVOCADO TOAS

Uma receita muito famosa nos Estados Unidos de café da manhã ou lanche. Fácil, nutritiva e claro deliciosa.

 10 minutos

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 5 folhas de manjericão, fresco (3 g) a gosto
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g) opcional
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com água, coloque o ovo para cozinhar por 10 minutos;
- 2º Depois de cozido, amasse com um garfo até formar uma pastinha. Tempere com sal e pimenta a gosto;
- 3º Adicione o requeijão para que a pasta fique mais cremosa e sirva-se [realizar esse preparo na hora do consumo]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DDR
ENERGIA	239 kcal	395 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	22 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	11 g	19 g	25 %
GORDURA	12 g	20 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	23 %
SÓDIO	295 mg	488 mg	20 %