



AVOCADO TOAST COM OVO

Ideal para o café da manhã ou lanche da tarde.

 15 minutos

 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de abacate cru [45 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira quente não untada, toste a fatia de pão dos dois lado e reserve;
- 2º Higienize o seu abacate avocado, descasque, retire toda a polpa e amasse bem até formar uma pastinha. Tempere ela com sal, pimenta e misture e reserve;
- 3º Em uma frigideira untada com um fio de azeite,
- 4º Unte a frigideira com um fio de azeite de oliva e frite o ovo. Assim que a clara estiver cozida, desligue o fogo - caso goste da gema mais durinha, deixe cozinhar mais um pouco com a frigideira tampada;
- 5º Em cima da fatia de pão tostado, adicione a pastinha de avocado e por cima, adicione o ovo.
- 6º Se gostar, adicione uma pitada de páprica para finalizar e está pronto para servir.
- 7º Se gostar, adicione uma pitada de páprica para finalizar e está pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	295 mg	12 %