

TOAST À L'AVOCAT ET À L'OEUF

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de patate douce (une grosse)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 15 grammes de jus de citron vert, pur jus
- 1 avocat

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Coupez la patate douce en tranches aussi fines que possibles, et mettez-les dans votre grille pain. Faites-les griller à puissance maximale pendant environ 5 minutes. 2. Pendant que vos patates douces grillent, faites bouillir votre œuf selon votre goût. 3. Écrasez l'avocat avec une fourchette, assaisonnez avec le jus de citron vert, le sel et le poivre, et mélangez bien pour créer votre guacamole. 4. Étalez le guacamole sur la patate douce, et servez votre tartine avec votre œuf dur

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (258 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	279 kcal	14 %
LIPIDES	5 g	13 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
CHOLESTÉROL	38 mg	99 mg	33 %
SODIUM	42 mg	108 mg	5 %
GLUCIDES	12 g	30 g	10 %
SUCRES	4 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
PROTÉINES	3 g	7 g	—