

**AVOCADO TOAST** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g] ou 1/2 unidade de pão francês, de trigo [25 g]
- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate [90 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] ou 1/2 colher de sopa de queijo, "cream cheese" [7 g] ou 1/2 fatia media de queijo muzzarella [10 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Toste o pão escolhido numa sanduicheira elétrica ou frigideira antiaderente. Reserve.
- 2º Coloque sobre o pão o queijo cremoso, o abacate, e tempere-o com sal, azeite e pimenta [opcional]
- 3º Por último "frite" o ovo deixando o ponto que desejar a gema, e coloque por cima do abacate. Dica: usar um fio de óleo pequeno numa frigideira antiaderente ou fazer o ovo no microondas -não utilizar fritura em imersão.
- 4º Por último "frite" o ovo deixando o ponto que desejar a gema, e coloque por cima do abacate. Dica: usar um fio de óleo pequeno numa frigideira antiaderente ou fazer o ovo no microondas -não utilizar fritura em imersão.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	288 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	13 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	14 %
GORDURA	11 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	25 %
SÓDIO	230 mg	387 mg	16 %