



AVOCADO TOAST CON UOVO

COLAZIONE SALATA!

 5 minuti
 10 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 fetta di pan bauletto integrale o cereali (24 g)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 60 grammi di avocado, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldare il pane nel forno (grill) o su una padella antiaderente 1 minuto per lato oppure nel tostapane.
- 2° Schiacciare con una forchetta l'avocado per farlo diventare crema
- 3° Cuocere l'uovo in padella antiaderente senza grassi, all'occhio di bue. Oppure alla coque o sodo in acqua.
- 4° Spalmare la crema di avocado sul pane caldo, adagiare sopra l'uovo intero cotto.
- 5° Aggiungere sale, e pepe a piacere oppure semi di sesamo o girasole tostatati

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (134 g)	% AR
ENERGIA	158 kcal	212 kcal	11 %
PROTEINE	7 g	9 g	19 %
CARBOIDRATI	7 g	9 g	4 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	1 %
LIPIDI	11 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	17 %
SODIO	55 mg	73 mg	3 %