

# Torradas com creme de abacate

10 min. Fácil Económico 1 doses

## Ingredientes

1/2 0 abacate

1 0 ovo

2 0 fatias de pão integral

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 274,9 kcal | 14%* |
| **Proteínas** | 8,4 g | 17%* |
| **Lípidos** | 20,1 g | 29%* |
| **Hidratos de Carbono** | 15,0 g | 6%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Descasque um abacate e esmague com um garfo. Tempere com limão, sal e pimenta.
2. Entretanto estrele um ovo, temperando a gosto. Faça as torradas, com pão integral.
3. Monte tudo: barre o creme de abacate nas torradas e coloque por cima o ovo estrelado. Finalize com um pouco mais de pimenta ou um outro condimento a seu gosto. Acompanhe com um iogurte a seu gosto e granola. Bom apetite!