

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!