



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 estrole 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!