

CAFÉ DA MANHÃ

Pão com ovos e abacate

500 kcal	25 g	59 g	21 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- pão integral: 103 g (cerca de 4 fatias)
- ovo cozido: 2 unidades
- abacate: 83 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- tomate: 52 g (cerca de 1/2 de tomate médio)

Utensílios

- panela pequena
- frigideira
- garfo
- faca

Preparo — passo a passo

1. Separe o pão, os ovos e o abacate. Se os ovos forem servidos cozidos, cozinhe-os até firmarem, descasque-os e corte-os.
2. Amasse o abacate com garfo. Aqueça ou toste o pão em frigideira seca e espalhe o abacate sobre ele.
3. Distribua os ovos por cima e sirva logo após montar.

Atenção a alergias: trigo, ovo.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.