

🍴 Avocado Toast 🍴

Preparazione: 10 min | **Cottura:** 5 min | **Porzioni:** 1 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Mediterranea / Proteico



Ingredienti

- 1 Fetta di pane a lievitazione naturale (integrale o ai cereali)
- ½ Avocado maturo
- 2 Uova intere
- 1 Cucchiaino di olio extravergine d'oliva e ghee
- Sale e pepe nero q.b.
- Qualche goccia di succo di limone
- Erbe o spezie a piacere: paprika dolce, erba cipollina, peperoncino in fiocchi o semi di sesamo
- Pomodorini freschi o rucola come contorno (facoltativo)

Come Preparare

1 – Tosta il pane

- Scalda una padella antiaderente
- Tosta la fetta di pane finché non diventa dorata e croccante ai bordi

2 – Prepara la crema di avocado

- Schiaccia l'avocado con una forchetta fino a ottenere una consistenza cremosa
- Aggiungi un pizzico di sale, pepe e succo di limone per mantenerlo fresco e vivace
- Completa con un filo di olio extravergine d'oliva e qualche seme di sesamo

3 – Prepara le uova strapazzate

- In una ciotolina, sbatti leggermente le uova con un pizzico di sale
- Scalda l'olio o il ghee in una padella antiaderente a fuoco basso
- Versa le uova e mescola delicatamente con una spatola in silicone finché non diventano cremose e morbide, evita di cuocerle troppo

4 – Assembla il toast

- Spalma la crema di avocado sul pane tostato
- Aggiungi sopra le uova strapazzate
- Condisci con una spolverata di pepe nero e le tue erbe o semi preferiti
- Servi subito con pomodorini freschi o una manciata di rucola a lato

👉 Video ricetta: <https://www.youtube.com/shorts/5QQc4hDNAi8>

💡 Consigli & Varianti

✓ **Consiglio nutrizionale:** questo toast fornisce proteine di alta qualità dalle uova, grassi buoni da avocado e olio d'oliva, e carboidrati a lenta digestione dal pane a lievitazione naturale. Perfetto per una colazione equilibrata o un pranzo leggero e nutriente.