



PLAZA
SHOPPING

DeBORa
WAGNER
NATURAL CHEF



Avocado Toast com ovo

Ingredientes

1 xícara de abacate maduro amassado

1/4 de xícara de cebola picadinha

1/4 de xícara de folhas de coentro

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de limão espremido

1 colher de sopa de pimenta de cheiro picada

Sal e pimenta do reino moída a gosto

1 colher de café de mel



caixa da
chef

Feirinha de
orgânicos



PLAZA
SHOPPING

DeBORA
WAGNER
NATURAL CHEF



Avocado Toast com ovo

Modo de Preparo:

Corte o avocado ao meio, remova o caroço e retire a polpa com uma colher. Em um recipiente, amasse a polpa com um garfo, mantendo alguns pedaços se gostar de textura.

Depois adicione o suco de limão (para não escurecer), o azeite, pimenta de cheiro, sal, cebola, folhas de coentro e o mel ao abacate amassado. Misture bem e reserve.

Em uma frigideira untada com azeite sele a fatia de pão até ficar dourada e crocante.

Na mesma frigideira, frite o ovo a gosto (com gema mole é o mais comum) ou prepare um ovo pochê, temperando com sal e pimenta.



caixa da
chef

Feirinha de
orgânicos



PLAZA
SHOPPING

DeBORA
WAGNER
NATURAL CHEF



Avocado Toast com ovo

Modo de Preparo:

Montagem: Espalhe o creme de avocado generosamente sobre a torrada. Se desejar, adicione cream cheese no pão antes do abacate.

Finalização: Coloque o ovo por cima, adicione um fio de azeite extra virgem, e finalize com pimenta do reino moída, sementes de chia ou ervas frescas (como coentro ou salsa).

Variação: Caso não goste do abacate você pode substituir por tomate cereja, reduzido na frigideira com sal e azeite.



caixa da
chef

Feirinha de
orgânicos