Ariana Pereira – 1º Ano / EB1 Jancido

**Ficha Técnica**

- Tosta de abacate com cereais e sumo de laranja natural

**Ingredientes:**

- 1 fatia de pão de forma

- 1 abacate

- 1 limão pequeno

- 4 ovos de codorniz

- Sal

- Pimenta

- Mel

- Frutos secos

- 3 Laranjas

- 1 taça com leite

- Cereais

**Modo de Preparação:**

Descasca-se e esmaga-se o abacate. Espreme-se metade do limão em cima e tempera-se a gosto com sal e pimenta. Reserva-se.

Escalfa-se os ovos em água temperada com sal e um pouco de azeite. Reserva-se.

Num prato coloca-se a fatia de pão de forma barrando com o creme de abacate e colocando os ovos por cima e temperando com um pouco de sal e pimenta. Colocam-se os frutos secos e o mel a gosto. Serve-se com o sumo de laranja e a taça com leite e cereais.