***Tosta de abacate com ovo e sumo natural de laranja***

As tostas de abacate com ovo são a definição perfeita de um pequeno-almoço saudável e delicioso. Para além de fáceis e rápidas de fazer, são ricas em carboidratos, fibras e gorduras saudáveis, graças aos diversos benefícios do abacate. E para acompanhar, nada melhor que um sumo de laranja natural, que é também um fruto rico em nutrientes.

**Ingredientes:**

* 1 Abacate;
* 1 fatia de pão (de preferência integral);
* 1 ovo;
* Sumo de limão;
* Pimenta preta;
* Óleo de coco;
* Sal;
* 3 laranjas;

**Preparação**:

Comece por torrar a fatia de pão. Numa taça, com a ajuda de um garfo, esmague meio abacate, junte um bocadinho de sumo de limão e tempere com sal e pimenta a gosto. Unte uma frigideira com óleo de coco e estrele o ovo com uma pitada de sal. Barre a fatia de pão já torrada com a pasta de abacate e sobreponha o ovo e se quiser pode ainda temperar o ovo com pimenta ou orégãos a gosto.

Para o sumo, apenas precisa de espremer 3 laranjas e servir num copo.

Disfrute!

