



Entrepà d'alvocat

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Entrepà saludable

Persones: 1 persona

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 5 minuts

Ajuda dels adults: No

INGREDIENTS

- pa integral (recomanem de pita)
- 1/2 alvocat
- 2 làmines de formatge fresc
- 2 rodanxes de tomàquet
- sal
- orenga o coriandre en pols



ELABORACIÓ

1. Treu la pell i el pinyol a la meitat de l'alvocat.
2. Posa-ho en un bol i xafa-ho amb una forquilla fins que ens quedi una pasta.
3. Posa-hi sal i remena.
4. Obre el pa i unta les dues cares amb la pasta d'alvocat.
5. Afegeix les làmines de formatge fresc fins que cobreixin tota la superfície.
6. Posa les rodanxes de tomàquet.
7. Espolsa les espècies per sobre el tomàquet.
8. Tanca l'entrepà i ja està llest per menjar!

NOTES

Els acompanyaments i les espècies són a lliure elecció. És important barrejar almenys aliments de 3 colors per garantir que l'entrepà és prou nutritiu.

L'alvocat és una font de grasses saludables (omega) i necessàries per l'organisme.

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

*En el cas de celiaquia haurem de fer servir pa sense gluten.

