

Сэндвич с яйцом и авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **207.79 ккал.**
Белки: **10.78 г.**
Жиры: **14.66 г.**
Углеводы: **7.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sendvich-s-yajcom-i-avokado/>

Мысли об этом вкусном и сытном завтраке гарантированно спровоцируют легкое пробуждение.

Ингредиенты:

- авокадо (спелый) 1/2 шт
- цельнозерновой хлеб 1 ломтик
- томат 1 шт
- яйцо 1 шт
- бекон 2 ломтика
- полутвердый сыр 1 ломтик
- соус чили (по желанию) пара капель
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

В маленькой миске разомните вилкой авокадо с солью и перцем.

Порежьте помидор тонкими кружочками.

Поджарьте хлеб до румяной корочки.

Смажьте тост авокадо.

Сверху положите помидор и сыр.

В сковороде на среднем огне обжарьте бекон до хрустящего состояния, а затем выложите его на бумажное полотенце, чтобы лишний жир впитался.

Разбейте на сковороду яйцо. Посолите, поперчите и жарьте до готовности.

Выложите бекон на сыр, а поверх бекона - яйцо. Сыр должен немного расплавиться.

Сбрызните соусом чили и подавайте.