



# Італійський тост

Всього: 5 хв · Підготовка: 5 хв · 1 порцій · Легко · Снеки

Вегетаріанське

Веганське

Без молочних продуктів

## ІНГРЕДІЄНТИ

30 г Хліб цільнозерновий

45 г Авокадо

6 шт Оливки

60 г Помідор

за смаком Сіль та базилік

## ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Наріжте оливки та авокадо на тонкі слайси, а помідори — кубиками.
- 2 Викладіть хлібці на тарілку.
- 3 Щедро покладіть на хлібці нарізані авокадо, оливки й помідори. Спробуйте додати краплинку олії оливкової та щіпку морської солі для ще більшого смаку. Готово! Смачного!

Харчова цінність на порцію: 217 ккал · Білки 5.0 g · Жири 10.0 g · Вуглеводи 27.0 g · Клітковина 5.9 g