

ЗАВТРАК ЧЕМПИОНА

Львова Дарья

Полезный бутерброд с авокадо



Ингредиенты

- ▶ Цельнозерновой хлеб
- ▶ Творожный сыр
- ▶ Авокадо
- ▶ Яйцо
- ▶ Специи по вкусу



1 ШАГ : Обжарить хлеб с двух сторон

2 ШАГ : Размять авокадо вилкой, посолить
ПО ВКУСУ



3 ШАГ : Намазать хлеб творожным сыром

4 ШАГ : Сверху положить размятое авокадо



5 ШАГ : Обжарить яйцо с двух сторон

6 ШАГ : Готовое яйцо выложить на хлеб,
можно добавить специи



ВКУСНЫЙ, СЫТНЫЙ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ

ЗАВТРАК ГОТОВ!

ОН ОБЕСПЕЧИТ ВАС ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ:

БЕЛКАМИ, МЕДЛЕННЫМИ УГЛЕВОДАМИ И

ПРАВИЛЬНЫМИ ЖИРАМИ.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!