



מתכון

כריך מלחם מלא עם אבוקדו, ביצה
קשה וירקות חתוכים



0דק'

סה"כ זמן הכנה

כריך מלחם מלא עם אבוקדו, ביצה קשה וירקות חתוכים

מצרכים:

2 פרוסות לחם מלא, אבוקדו, ביצה קשה, ירקות חתוכים

אופן ההכנה:

מורחים את האבוקדו על הלחם ומגישים ככריך, לצד ביצה קשה וירקות חתוכים.

אבוקדו מכיל שומן בריא, שומן חד בלתי רווי מן הצומח ועשיר בויטמין E וסיבים תזונתיים.