



Avocado Toast

Prep time: 10 minutes

Cook time: 2 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 1 avocado toast

Cost: \$0.51 per recipe, \$0.51 per serving

Ingredients

1 slice whole wheat bread, toasted or untoasted

½ small avocado, mashed or 2 tablespoons guacamole*

Optional Toppings:

Egg: scrambled, hardboiled, or fried

Sliced cherry tomatoes

Sliced radishes

Sliced cucumbers

Diced or sliced red onion

Corn kernels

Queso fresco or crumbled feta cheese

Chopped herbs: basil, cilantro, parsley

Black pepper

Crushed red pepper flakes

Lemon juice

Directions

1) Spread mashed avocado or guacamole across toasted bread.

2) Add a thin layer of your choice toppings. Enjoy!

*See our SNAP-Ed Guacamole recipe, make your own, or use a store bought guacamole.

Disclaimer: The following nutrition facts label does not include the optional toppings listed above. The addition of these ingredients may change the nutritional information as well as the cost of this recipe.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 avocado toast

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 200mg 9%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 1.3mg 8%

Potassium 180mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Prevent food from going to waste by using up ingredients in your fridge and pantry as toppings in this recipe.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.



Pan Tostado con Aguacate

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 2 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 1 tostada con aguacate

Costo: \$0.51 por receta, \$0.51 por porción

Ingredientes

1 rebanada de pan integral, tostado o sin tostar

½ aguacate pequeño, triturado o 2 cucharadas de guacamole*

Ingredientes opcionales:

Huevo: revuelto, duro o frito

Tomates cherry en rodajas

Rábanos en rodajas

Pepinos rebanados

Cebolla morada picada o en rodajas

Granos de maíz

Queso fresco o Queso feta desmenuzado

Hierbas picadas: albahaca, cilantro, perejil

Pimienta negra

Hojuelas de pimiento rojo triturado

Jugo de limón

Preparación

1) Unte puré de aguacate o guacamole sobre el pan tostado.

2) Agregue una fina capa de los ingredientes que elija.
¡Disfrutar!

*Vea nuestra receta de guacamole SNAP-Ed, hágalo en casa o use un guacamole comprado en la tienda.

Aviso: La siguiente etiqueta de información nutricional no incluye los ingredientes opcionales enumerados anteriormente. La adición de estos ingredientes puede cambiar la información nutricional así como el costo de esta receta.

Nutrition Facts

1 servings per container
Serving size 1 avocado toast

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 200mg 9%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 1.3mg 8%

Potassium 180mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Evite que los alimentos se desperdicien utilizando los ingredientes de su refrigerador y despensa como aderezos en esta receta.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Torrada com Abacate

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 2 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 1 torrada com abacate

Custo: \$0.51 por receita, \$0.51 por porção

Ingredientes

1 fatia de pão integral, torrado ou sem torrar

½ abacate pequeno amassado ou 2 colheres de sopa de guacamole*

Coberturas opcionais:

Ovo: mexido, cozido ou frito

Tomate cereja fatiado

Rabanete fatiado

Pepino fatiado

Cebola roxa cortada em cubos ou fatias

Grãos de milho

Queijo fresco ou feta esfarelado

Ervas picadas: manjericão, coentro, salsa

Pimenta do reino

Flocos de pimenta vermelha

Suco de limão

Modo de Preparo

- 1) Espalhe abacate amassado ou guacamole no pão torrado.
- 2) Adicione uma camada fina de coberturas de sua escolha. Saboreie!

*Veja a nossa receita de guacamole SNAP-Ed, faça o seu próprio ou use um guacamole comprado pronto.

Aviso: O rótulo de informações nutricionais a seguir não inclui as coberturas opcionais listadas acima. A adição destes ingredientes pode alterar a informação nutricional e também o custo desta receita.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 avocado toast

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 200mg 9%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 1.3mg 8%

Potassium 180mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Evite o desperdício de alimentos usando ingredientes que já tem na geladeira e na despensa como cobertura nesta receita.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.