



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU TAM BUĞDAY TOSTU

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 dilim tam buğday ekmeği
Yarım avokado
1 haşlanmış yumurta
Bir tutam tuz ve karabiber

Avokadoyu ezerek ekmek üzerine sürün, dilimlenmiş haşlanmış yumurtayı ekleyip baharatlarla tatlandırın. Sağlıklı yağ ve protein açısından zengin olan bu tost, uzun süre enerjinizi korumanıza yardımcı olur.

