

Recette de l'Avocado Toast

Ingrédients

Une grande tranche de pain semi complet grillé

- De la chair d'un demi avocat
- D'un œuf cuisiné au plat
- 1 poignée de mâche ou de pousse d'épinard
- D'un mélange d'huile végétale
- d'épices comme le cumin, poivre ou curcuma

Préparation

- Dépose sur la tranche de pain la chair d'avocat et l'œuf au plat
- Ajoute les épices
- Accompagne le toast de salade et du mélange d'huile

Bienfaits

L'avocat est bon car :

- C'est un coupe faim naturel
- Il donne de l'énergie
- Il est conseillé pour les mamans qui allaitent par les bonnes graisses qu'il contient favorisant notamment le développement du cerveau de ton bébé.

Les épices sont réputées bonnes pour la digestion

Comme tu l'a lu dans le précédent article, ton corps et ton système digestif sont fragilisés. Ces épices vont t'aider à mieux digérer tes repas.

La mâche ou les épinards sont riches en vitamines et minéraux

Les épinards sont riches en acide folique, une vitamine qui contribue au renouvellement cellulaire, donc à une meilleure récupération.