

## ***Toast all'avocado: Fast food sano in 5 minuti***



Proprio oggi mi sono ritrovata con una fame da lupi in un negozio di mobili, dove volevo comprare un paio di cose nuove per l'appartamento e subito mi hanno beccata i piccoli infidi hot dog. Eppure conosco bene le regole per mangiare sano. Regola n. 1: non andare mai a fare la spesa quando sei affamato; regola n. 2: portati sempre con te uno snack sano in tasca e a casa cerca sempre di avere qualcosa da preparare in fretta. Non dico di non godersi un po' di cibi proibiti di tanto in tanto, al contrario, i piccoli peccati di gola rendono la vita degna di essere vissuta, ma di norma è una situazione win-win se si mangia qualcosa di buonissimo che è anche sano.

L'avocado è uno dei miei cibi preferiti che va sempre bene.  
**a lungo.**

**Sono pieni di grassi sani, regolano la glicemia e saziano**

Quando ho un vuoto allo stomaco, preferisco molto di più addentare un gustosissimo panino all'avocado, invece di un hot dog super artificiale. Si prepara così:

- 2 fette di pane integrale o di spelta
  - 1 avocado, maturo, quindi morbido
  - 1 spicchio d'aglio, dimezzato (se si ha un appuntamento... magari è meglio non mettercelo)
  - Un po' d'olio d'oliva
  - Un po' di succo di limone
  - Sale e se si vuole un po' di pepe
  - A chi piace piccante, può aggiungere alcuni fiocchi di chili
- 
- Tostare le fette di pane (nel forno) 2. Strofinare le fette di pane con l'aglio
  - Tagliare l'avocado a pezzettini o schiacciarlo con una forchetta, quindi metterlo in una terrina
  - Aggiungere ora l'olio d'oliva, una spruzzata di succo di limone, sale e se si vuole pepe, quindi mescolare bene
  - Mettere adesso il tutto sulle fette di pane e aggiungere un po' di chili. Pronto!