



## Smoothie z tofu, awokado i mleka sojowego

★★★★★ (24)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**526 kcal** / 1 porcję (255 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 206.20 kcal 10.31%	🥩 Białko 10.28 g 20.56%	🍞 Węglowod. 5.24 g 1.94%	🌿 Tłuszcze 6.41 g 9.16%	🌾 Błonnik 0.75 g 3%	<b>GDA</b> <b>10.31%</b>
---	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Serek naturalny tofu - 300g
- Awokado - 100g
- Mleko sojowe - 100g (½ szklanki)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Awokado optucz, przekrój na pół i wydrąż miąższ. Przetóż do blendera.

**KROK 2:** Dodaj tofu i mleko sojowe i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 3:** Przelej do szklanek, posyp pestkami dyni i pij zaraz po przyrządzeniu.

Smacznego!

