



Wege pasta z awokado

★★★★★ (5)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (87 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 235.17 kcal 11.76%	Białko 1.96 g 3.92%	Węglowod. 8.11 g 3%	Tłuszcze 23.44 g 33.49%	Błonnik 3.19 g 12.76%	GDA 11.76%
--	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Awokado - 140g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przetnij awokado wzdłuż, wyjmij pestkę i wydrąż miąższ łyżeczką.

KROK 2: Rozgnieć dokładnie widelcem i dodaj zmiażdżony ząbek czosnku. Dopraw solą i pieprzem. Na koniec dolej dwie łyżki oliwy i kilka kropel cytryny, mieszając wszystko do uzyskania w miarę jednolitej konsystencji.

Smacznego!

