



## Wege pasta z awokado

★★★★★ (5)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**205 kcal** / 1 porcję (87 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* 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 zmiądzony 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!*

