



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pasta kalafiorowo - fasolowa z awokado



## Pasta kalafiorowo - fasolowa z awokado

★★★★★ (20)

15 minut

9 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**67 kcal** / 1 porcję (70 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>95.97 kcal</b> 4.8%	Białko <b>5.22 g</b> 10.44%	Węglowod. <b>14.60 g</b> 5.41%	Tłuszcze <b>1.49 g</b> 2.13%	Błonnik <b>3.71 g</b> 14.84%	<b>GDA</b> <b>4.8 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Fasola biała, konserwowa - 400g
- Kalafior - 100g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (¼ szklanki)
- Awokado - 35g
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Woda - 60g (¼ szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kalafiora podziel na małe różyczki, dokładnie umyj i wrzuć do gotującej się, lekko osolonej wodzie z dodatkiem mleka (czas gotowania to ok. 5 minut). Następnie odcedź i ostudź.

**KROK 2:** Białą fasolę odsącz z zalewy, a następnie dokładnie wypłucz. Awokado obierz i pokrój w paski.

**KROK 3:** Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera, dodając do nich obrany czosnek. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

**KROK 4:** Podczas blendowania dodawaj stopniowo zimną wodę, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

*\*Pastę można wykorzystać nie tylko jako dodatek do kanapek, ale także jako dip do warzyw.*

*\*\*Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, do przygotowywanej pasty możesz dodać odrobinę chilli.*

*Smacznego!*

