



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%

GDA

10.31%



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado ołupcz, przekrój na pół i wydrąż miąższ. Przełóż 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!

