



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%



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!

