Pasta z tofu i awokado

(9)

10 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (146 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
173.40 kcal	6.07 g	6.73 g	8.68 g	2.09 g	8.67 %
8.67%	12.14%	2.49%	12.4%	8.36%	

Składniki

- Awokado - 140g
- Serek naturalny tofu - 100g
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado obierz. Jego 1/3 pokrój w drobną kostkę, resztę wrzuć do miksera wraz z zieloną cebulką, bazylią, tofu i sokiem z cytryny (lub posiekaj w standardowy sposób).

KROK 2: Miksuj przez chwilę. Wymieszaj dobrze w misce z pokrojonym awokado oraz dopraw do smaku solą i pieprzem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję