



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

173.40 kcal

8.67%



Białko

6.07 g

12.14%



Węglowod.

6.73 g

2.49%



Tłuszcze

8.68 g

12.4%



Błonnik

2.09 g

8.36%

GDA

8.67%



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!

