



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 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

