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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
206.20 kcal	10.28 g	5.24 g	6.41 g	0.75 g	10.31 %
10.31%	20.56%	1.94%	9.16%	3%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

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

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado opłucz, 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!

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