



Pasta kalafiorowo - fasolowa z awokado

★★★★★ (33)

15 minut

9 osób

łatwy

Wartości odżywcze

67 kcal / 1 porcję (70 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 95.97 kcal 4.8%	Białko 5.22 g 10.44%	Węglowod. 14.60 g 5.41%	Tłuszcze 1.49 g 2.13%	Błonnik 3.71 g 14.84%	GDA 4.8%
------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Fasola biała, konserwowa - 400g
- Kalafior - 100g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (¼ szklanki)
- Awokado - 35g
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Woda - 60g (¼ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kalafiora podziel na małe różyczki, dokładnie umyj i wrzuć do gotującej się, lekko osolonej wodzie z dodatkiem mleka (czas gotowania to ok. 5 minut). Następnie odcedź i ostudź.

KROK 2: Białą fasolę odsącz z zalewy, a następnie dokładnie wypłucz. Awokado obierz i pokrój w paski.

KROK 3: Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera, dodając do nich obrany czosnek. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 4: Podczas blendowania dodawaj stopniowo zimną wodę, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

* Pastę można wykorzystać nie tylko jako dodatek do kanapek, ale także jako dip do warzyw.

** Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, do przygotowywanej pasty możesz dodać odrobinę chilli.

Smacznego!

