

# Avokádová omáčka



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 1h 15min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

**130** kalorií , **0 g** cukrů , **8 g** tuků , **4 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/avokadova-omacka>

## Příprava

Avokádo oloupeme, odstraníme pecku a rozmixujeme. Přidáme rozetřený česnek, jogurt, olej, citrónovou šťávu, sůl dle chuti a důkladně promícháme. Podáváme s čerstvou zeleninou.

## Ingredience

- 1 avokádo
- 20 ml citrónové šťávy
- 50 ml bílého jogurtu
- sůl
- 1 lžice olivového oleje
- 2 stroužky česneku

## Kategorie

Výjimečný den, Italská, Bezlepková, Léto, Finančně náročnější, Ovoce, Exotika, Návštěva, Omáčka