

Avokádová pomazánka s jogurtem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

64 kalorií , 0 g cukrů , 9 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: joice

Odkaz: <https://srecepty.cz/avokadova-pomazanka-s-jogurtem>

Příprava

Prekrojíme si na polovicu avokádo, vyberieme kôstku a vydlabeme dužinu, ktorú zmiešame s Florou a bielym jogurtom. Dochutíme korením, soľou a šťavou z limetky. Prizdobíme lístkom z čerstvej máty. Podávame s chlebom alebo bagetou.

Ingrediencie

- ✓ 1 menší avokádo
- ✓ 1 lžíce Flory s vlákninou
- ✓ 1/2 balení nízkotučného bílého jogurtu
- ✓ špetka pepře bílého
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 lžička šťávy z limety
- ✓ lístek máty

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Rychlovka, Rodina, Pomazánka

