



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 206.20 kcal 10.31%	🍗 Białko 10.28 g 20.56%	🍞 Węglowod. 5.24 g 1.94%	🍔 Tłuszcze 6.41 g 9.16%	🌾 Błonnik 0.75 g 3%	GDA 10.31%
---	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado ołucz, 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!

