



## Pasta z tofu i awokado

★★★★★ (9)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**252 kcal** / 1 porcję (146 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>173.40 kcal</b> 8.67%	Białko <b>6.07 g</b> 12.14%	Węglowod. <b>6.73 g</b> 2.49%	Tłuszcze <b>8.68 g</b> 12.4%	Błonnik <b>2.09 g</b> 8.36%	<b>GDA</b> <b>8.67 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Awokado - 140g
- Serek naturalny tofu - 100g
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Awokado obierz. Jego 1/3 pokrój w drobną kostkę, resztę wrzuć do miksera wraz z zieloną cebulką, bazylią, tofu i sokiem z cytryny (lub posiekaj w standardowy sposób).

**KROK 2:** Miksuj przez chwilę. Wymieszaj dobrze w misce z pokrojonym awokado oraz dopraw do smaku solą i pieprzem.

Smacznego!

