

Kanapki z pastą z awokado i pomidorem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 510 kcal \ B-12 g \ T-24 g \ W-56 g \ Bł-16 g

Składniki

- ✓ chleb żytni na zakwasie – 4 kromki (100 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ płatki chilli – do smaku
- ✓ pomidor – 1 sztuka (170 g)
- ✓ kiełki brokuła – 1 łyżka (8 g)
- ✓ czarnuszka – 1 szczypta

Przygotowanie

Pieczewo pokrój na kawałki. Każdy kawałek obtóż awokado rozgniecionym z płatkami chili, pieprzem, solą. Dołóż rukolę, pokrojone w plastry pomidory i kiełki brokuła. Posyp czarnuszką.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/kanapki-z-pasta-z-awokado-i-pomidorem/>