

AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

Pomazánka z máslového avokáda s jemnou chutí lučiny, která se výborně hodí k snídani, svačině nebo jako lehká večeře. Užijte si tento rychlý a zdravý snack.

Avokádo je bohaté na zdravé tuky, vlákninu a vitamíny, a proto je skvělou volbou pro podporu srdce i trávení.



INGREDIENCE

1 avokádo

balení Lučiny Skyr

stroužek česneku

sůl, pepř

POSTUP

Všechny ingredience rozmačkáme v míse a vytvoříme jemnou pomazánku. Podáváme ji na křehkém nebo opečeném chlebu.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
178	6G	6,5G	2G	13,5G