



całość 242 kcal
łyżka (25 gram) 21 kcal

Guakamole

Składniki:

1 awokado
1 średni pomidor,
1 ząbek czosnku
1 łyżeczka soku z cytryny
sól

Sposób przygotowania:

Pomidora umyć, pokroić w kostkę. Czosnek zetrzeć na tarce. Awokado obrać, rozgnieść dokładnie widelcem, dodać czosnek, sok z limonki i pomidora. Całość wymieszać.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGANSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY