



całość: 207 kcal

Awokado faszerowane tuńczykiem

Składniki:

½ awokado
¼ puszki tuńczyka w sosie własnym
1 plaster chudego sera twarogowego
½ małej cebuli
1 łyżka siekanego koperku
szczypta soli
szczypta pieprzu
kilka kropel soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Cebulę drobno posiekać. Awokado wydrążyć, przełożyć do miseczki, rozgnieść widelcem. Dodać odsączonego tuńczyka, cebulę, sok z cytryny, ser, koperek i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać, przełożyć do skórki z awokado.

POTRAWA
BEZGLUTENOWAPOTRAWA
BEZ SOIPOTRAWA
BEZ JAJEKPOTRAWA
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA
BEZ KUKURDYZYPOTRAWA
BEZ CUKRUPOTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA
BEZ DROżdZY