



Pasta kalafiorowo - fasolowa z awokado

★★★★★ (33)



15 minut



9 osób



łatwy

Wartości odżywcze

67 kcal / 1 porcję (70 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

95.97 kcal

4.8%



Białko

5.22 g

10.44%



Węglowod.

14.60 g

5.41%



Tłuszcze

1.49 g

2.13%



Błonnik

3.71 g

14.84%

GDA

4.8%



Składniki

- Fasola biała, konserwowa - 400g
- Kalafior - 100g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (¼ szklanki)
- Awokado - 35g
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Woda - 60g (¼ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kalafiora podziel na małe różyczki, dokładnie umyj i wrzucić do gotującej się, lekko osolonej wody z dodatkiem mleka (czas gotowania to ok. 5 minut). Następnie odcedź i ostudź.

KROK 2: Białą fasolę odsącz z zalewy, a następnie dokładnie wypłucz. Awokado obierz i pokrój w paski.

KROK 3: Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera, dodając do nich obrany czosnek. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 4: Podczas blendowania dodawaj stopniowo zimną wodę, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

*Pastę można wykorzystać nie tylko jako dodatek do kanapek, ale także jako dip do warzyw.

** Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, do przygotowywanej pasty możesz dodać odrobinę chilli.

Smacznego!

