

Bobma witaminowa



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

awokado	1 sztuka
jogurt naturalny	1 sztuka
ogórek	1 sztuka
rzodkiewka	1 pęczek
sałata	1/2 główki
sól, pieprz	do smaku
bazylia	po 1 pęczku
koperek	po 1 pęczku
natka pietruszki	po 1 pęczku
twaróg	50 (chudy)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Awokado obrać, usunąć pestkę. Zmiksować je z drobno pokrojonym koperkiem, bazylią, natką oraz startymi rzodkiewkami. Chudy twarózek wymieszać z jogurtem naturalnym, doprawić do smaku. Twarózek połączyć z masą awokado i układać na listkach sałaty. Przybrać koperkiem i rzodkiewkami.