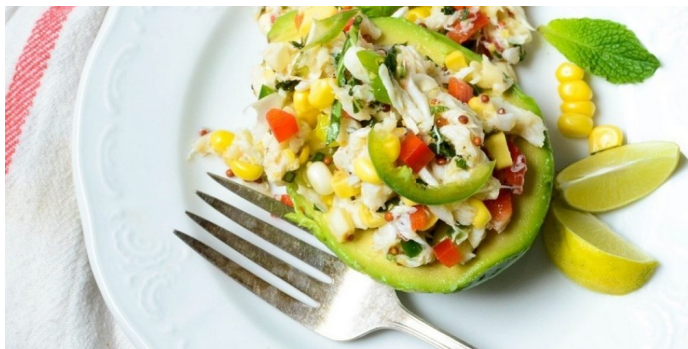


Plnené avokádo so sladkou kukuricou



Čas prípravy: 15 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky; Prívarky, omáčky, prílohy

Opäť jeden rýchly recept! Namiesto mrazenej pizze či iných polotovarov si na obed doprajte plnené avokádo, ktorého príprava trvá ešte kratšie. Kvalitné tuky pohľadia vaše cievy a neohrozia vašu štíhlu líniu.

Suroviny:

2 zrelé avokáda
1 PL sladkej kukurice
1 PL nakrájanej uhorky
1 PL červenej papriky
1 PL nakrájanej červenej cibule
1 PL konopných semienok
2 PL konopného oleja
1 PL balzamického octu
čerstvá alebo sušená mäta

Postup práce:

Avokáda prekrojíme na polovice a kôstky vyberieme (nelúpeme ich). Všetky ingrediencie spolu zmiešame, zmesou naplníme avokáda. Takto pripravené avokáda môžeme konzumovať s celozrnným chlebom. Druhy oleja môžeme striedať.