



AVOKÁDÓ ÜVEGTÁLKÁBAN

Egy szimpatikus recept a hétfőgére. A viszonylag magas kalóriatartalmú avokádó az egészség szempontjából nagyon jó mono-telítetlen zsírsavakban gazdag. Mivel az avokádó eleve gazdag lipidekben, ehhez a recepthez nem szükséges olaj.

HOZZÁVALÓK

1 avokádó
10 hámozott

garnélarák
1 pomelo
10 fehér sajt

1 citromlé
Néhány szál kapor
Só, bors

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 Hámozza meg a pomelót, válassza szét cikkelyekre, majd vágja kockákra.
- 2 Hámozza meg az avokádót, vágja ketté, vegye ki a magját, majd vágja fel darabokra a húsát.
- 3 Tegye turmixgépbe, adja hozzá a citromlét és a fehér sajtot, sózza és borsozza meg, majd turmixolja pürévé.
- 4 Készítse el az üvegtálcákat: tegyen az aljukra egy kis avokádópürét, majd adja hozzá a garnélarákot és a pomelokockákat.
- 5 Díszítse egy-egy szál kaporral, és szolgálja fel frissen.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

