



## Smoothie z tofu, awokado i mleka sojowego

★★★★★ (24)

10 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

526 kcal / 1 porcję (255 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 206.20 kcal 10.31%	Białko 10.28 g 20.56%	Węglowod. 5.24 g 1.94%	Tłuszcze 6.41 g 9.16%	Błonnik 0.75 g 3%	<b>GDA</b> 10.31%
---------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------	----------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Serek naturalny tofu - 300g
- Awokado - 100g
- Mleko sojowe - 100g (½ szklanki)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Awokado opłucz, przekrój na pół i wydrąż miąższ. Przełóż do blendera.

**KROK 2:** Dodaj tofu i mleko sojowe i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 3:** Przelej do szklanek, posyp pestkami dyni i pij zaraz po przyrządzeniu.

Smacznego!

