

## Постный «майонез» из авокадо с лимонным соком



На 100 грамм:  
Калорийность: **248,99 ккал.**  
Белки: **5,12 г.**  
Жиры: **20,91 г.**  
Углеводы: **10,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-majonez-iz-avokado-s-limonnym-sokom/>

### Ингредиенты:

- авокадо 1 шт
- лимонный сок 1 ст. ложка
- орехи 30-50 г
- чеснок 2 зубчика
- соль 0,5 чайной ложки

### Приготовление:

Авокадо очищаем, удаляем косточку. Мякоть протираем через сито. Добавляем свежавыжатый лимонный сок.

Туда же добавляем дробленые орехи, растертый чеснок и соль. Все перемешиваем. Если соус густой, то можно добавить холодную кипяченую воду.