

Заправка из авокадо: полезная замена майонеза



На 100 грамм:
Калорийность: **128.41 ккал.**
Белки: **0.89 г.**
Жиры: **12.47 г.**
Углеводы: **3.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zaprayka-iz-avokado-poleznaya-zamena-majoneza/>

Авокадо содержит полезные ненасыщенные жиры, поэтому заправка из авокадо это прекрасная здоровая замена майонеза. Этот соус прекрасно сочетается с салатом из натертой моркови, кубиков сыра, салата айсберг, помидоров и огурцов.

Ингредиенты:

- 1 авокадо
- 5 грамм кинзы
- 4-5 ст. л. воды
- 2 ст. л. белого винного уксуса
- 2 ст. л. лимонного сока (1/2 лимона)
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. натертого чеснока

Приготовление:

Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку, извлеките мякоть ложкой. Поместите все ингредиенты, кроме чеснока, в чашу блендера. Взбейте до однородности. Добавьте чеснок и перемешайте. Такая заправка может храниться в холодильнике до 5 дней.