



מתכון

סלט אבוקדו מוגש עם ירקות וגבינה צפתית מעודנת



0דק'

סה"כ זמן הכנה

סלט אבוקדו מוגש עם ירקות וגבינה צפתית מעודנת

מצרכים:

1 אבוקדו, 1 ביצה קשה, לימון, פלפל שחור, ירקות, גבינה צפתית.

אופן ההכנה:

לסלט האבוקדו: מועכים במזלג ביצה וחצי אבוקדו. מוסיפים מעט לימון ^[?] ניתן להוסיף מעט פלפל שחור לפי הטעם. מגישים עם ירקות חתוכים בצד, קוביות גבינה צפתית ניתן להוסיף פרוסת לחם.

אבוקדו מכיל שומן בריא, שומן חד בלתי רווי מן הצומח ועשיר בויטמין E וסיבים תזונתיים.