



Avokadocreme

Vi servere avokadocreme sammen med tun til frokost

6 personer

Ingredienser

4 spsk ylette 1,5%,
200 g avocado
1 tsk citronsaft
45 g rødløg
100 g peberfrugt, rød, rå
1 knivspids (0,25 ml) salt

Fremgangsmåde

Tun og ylette blendes til en smørbar konsistens eller moses sammen med en gaffel.





Rødløg og peberfrugt snittes i små tern og blandes i.

Smages til med citronsaft, salt og peber.

Tip!

I stedet for ylette kan du bruge det surmælksprodukt du har i køleskabet.

Opskrift: Avokadocreme

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (68 g)
Energi	1864 kJ	454 kJ	311 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	32,7 g	7,98 g	5,46 g
Mættede fedtsyrer	4,41 g	1,07 g	0,73 g
Monoumættede fedtsyrer	 23,9 g	5,81 g	3,98 g
Polyumættede fedtsyrer	3,11 g	0,76 g	0,52 g
Kulhydrat, tilgængelig	22,9 g	5,59 g	3,82 g
Sukkerarter	9,67 g	2,36 g	1,61 g
Kostfibre	13 g	3,17 g	2,17 g
Protein	9,28 g	2,26 g	1,55 g
Salt, NaCl	0,41 g	0,1 g	0,069 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g