



całość (2 porcje) 400 kcal  
1 porcja 200 kcal

## Grillowane awokado

### Składniki:

1 dojrzałe awokado  
8 pomidorków koktajlowych  
1 mała czerwona cebula  
kilka listków świeżej bazylii  
20 ml soku z cytryny  
30 ml oliwy z oliwek  
sól, pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Awokado umyć i przekroić na pół. Pozbyć się pestki, a następnie skropić obydwie połówki owocu sokiem z cytryny i posmarować łyżeczką oliwy. Awokado położyć na średnio rozgrzanym grillu przecięciem do dołu na 5–6 minut.

W tym czasie pokroić w plasterki pomidorki i cebulę. Doprawić pieprzem, solą i pozostałą oliwą. Zdjąć awokado z grilla i wypełnić zagłębienia po pestce przygotowanymi pomidorkami. Na wierzchu położyć kilka listków świeżej bazylii. Podawać na ciepło.



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ DROżdży



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS