Avokado sendvič

Sastojci

- 50 g Rukola
- 2 Paradajz
- 1 Crveni luk
- 1 Avokado
- 8 kriške Tost
- 100 g THOMY Delight majonez bez jaja
- 2 g So
- 2 g C biber

Uputstvo

1. Operite rukolu i osušite je u posudi (centrifugi za salatu). Operite paradajz i isecite ga na kolutove. Očistite i oljuštite luk, pa ga isecite na tanke kolutiće.
2. Avokado presecite na pola, izvadite košticu i odvojite meso od kore. Narežite ga uzdužno na tanke kriške.
3. Tost lagano prepecite. Na svaku krišku ravnomerno namažite THOMY Delight majonez bez jaja.
4. Na polovinu kriški stavite kriške avokada. Preko njih rasporedite listove rukole, kolutiće luka i kolutove paradajza. Posolite i pobiberite po ukusu, pa poklopite drugom kriškom tosta.
5. Sendviče presecite dijagonalno i poslužite.

26 Min

4

Prehrana

Ugljeni hidrati	41.95 g
Energija	358.2 kcal
Masti	18.3 g
Belančevina	8.79 g