



Tun-avokadocreme

Vi serverer tun-avokadocreme sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

20 g solsikkekerner
2 spsk ylette
1 dåse tun i vand
1 mellem avocado
45 g rødløg
1 tsk citronsaft
Salt og peber

Fremgangsmåde

Blend solsikkekerner.

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

Rødløg i små tern blandes i.

Smages til med citronsaft, salt og peber.

Tip!

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



Opskrift: Tun-avokadocreme

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (62 g)
Energi	2402 kJ	643 kJ	400 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	35,1 g	9,4 g	5,85 g
Mættede fedtsyrer	4,69 g	1,26 g	0,78 g
Monoumættede fedtsyrer	20,8 g	5,57 g	3,47 g
Polyumættede fedtsyrer	7,7 g	2,06 g	1,28 g
Kulhydrat, tilgængelig	16,5 g	4,43 g	2,76 g
Sukkerarter	3,25 g	0,87 g	0,54 g
Kostfibre	8,98 g	2,41 g	1,5 g
Protein	44,3 g	11,9 g	7,38 g
Salt, NaCl	1,36 g	0,36 g	0,23 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g