



Тост с нутом & авокадо

Визуальный рецепт
от DAREBEE
© darebee.net

1 банка – 240 г вареного нута
2 куска хлеба
1 авокадо

ВАРИАНТЫ: добавьте ½ ч.л черной соли,
свежую петрушку и семена кунжута.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



ИНСТРУКЦИЯ

1. Разрежьте авокадо, удалите косточку, нарежьте мякоть на кусочки, смешайте с промытым и осушенным нутом.
2. Разомните вилкой в пюре и приправьте по вкусу. Вместо обычной соли вы можете использовать черную.
3. Намажьте смесь на тост.
4. Украсьте свежей петрушкой и посыпьте кунжутом.