

Guacamole s rajčaty, vajíčkem a fazolemi

Suroviny:

1 zralé avokádo

Špetka soli

Špetka pepře

1-2 stroužky česneku

1-2 rajčata

Žitný chléb

Fazole v rajčatové omáčce

2 vajíčka

Postup:

Avokádo vydlabeme, dáme do misky a vidličkou rozmačkáme. Osolíme, opepříme a přidáme prolisovaný česnek. Rajčata si umyjeme, rozkrojíme na půl a vydlabeme jadřince. Nakrájíme na malé kousíčky a přidáme do misky k avokádu. Vše spolu spojíme a namažeme na žitný chléb. Uvaříme si vajíčko jak kdo má rád (nejlépe na hniličku). Někdrájíme vajíčko a servírujeme na talíř s fazolemi.

Avokádo slouží jako zdroj rostlinných tuků a nenasycených mastných kyselin, žitný chléb jako zdroj sacharidů, vajíčko jako živočišná bílkovina a fazole jako vláknina a rostlinná bílkovina

