



Come, quando, vuoi.



Ricetta con Cracker Proteico Dailybread

Energy boost all'avocado

Ingredienti

- Cracker proteici
- Avocado
- Limone
- Olio extra vergine di oliva
- Salsa di soia
- Sale e pepe
- Erba cipollina
- Semi di sesamo

Preparazione

Prepara l'hummus di avocado. Aggiungi l'avocado nel frullatore insieme al succo di limone, un'abbondante quantità di olio extra vergine di oliva, un cucchiaino di salsa di soia, sale e pepe. Frulla il tutto fino a ottenere la giusta consistenza. Se risulta troppo densa, aggiungi qualche cucchiaino d'acqua. Affetta l'erba cipollina finemente. Stendi l'hummus sui cracker e cospargi con semi di sesamo ed erba cipollina.