

# ZIELONA SAŁATKA Z TOFU

---

## Składniki na 2 porcje:

- 1 awokado
- 200 g ogórka
- 100 g zielonej fasolki szparagowej
- 90 g wędzonego tofu

## Sos:

- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka posiekanego koperku

**Dla posiadaczy  
planu żywieniowego**

**1 porcja to:**

**216 kcal**

**1,5 porcji warzyw**

**1,25 porcji tłuszczów**

**0,5 porcji strączków**

- 
- tofu pokroić w kostkę i smażyć na suchej patelni do zrumienienia
  - fasolkę ugotować (może być na parze)
  - awokado i ogórek pokroić w kostkę, fasolkę - na mniejsze kawałki
  - składniki sosu wymieszać i połączyć z pozostałymi produktami