



## KANAPECZKI Z AWOKADO I TOFU

### Przygotowanie:

Tofu podsmażyć na oliwie, tak aby się przyrumieniło. Awokado obrać ze skórki, połączyć sokiem z cytryny, pokroić w kostkę. Pomidora pokroić w kostkę. Tofu, awokado i pomidora wymieszać. Bułkę rozkroić (można ją nieco podpiec), ułożyć na niej składniki, na wierzchu ułożyć rukolę.

### Składniki: (1 porcja - 360 kcal)

Butka żytnia – 1 sztuka  
Awokado – 1 sztuki  
Pomidor – 1 sztuka  
Tofu – plaster po 25 g  
Oliwa Borges – 1 łyżeczka  
Rukola – 1 garść  
Sól  
Pieprz