

AVOCADO & WHITE BEAN TOAST

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 60 grammes de zero Lemon-Lime Syrup Prozis
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 boîte moyenne de haricot blanc, appertisé, égoutté [250 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° In a bowl, mash the avocado with a fork.
- 2° Add the beans, lime juice, salt, chives
- 3° Lightly mash the mixture together so some of the beans break up.
- 4° Dollop as much of the mixture as you like onto a slice of your favorite toast.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [62 g]	% AR
ÉNERGIE	102 kcal	63 kcal	3 %
PROTÉINES	3 g	2 g	4 %
GLUCIDES	5 g	3 g	1 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	10 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	3 g	11 %
SODIUM	113 mg	70 mg	3 %