



بيض الأفوكادو للحفلات

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 25 دقيقة | الوقت الإجمالي 25 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. اقطع البيض إلى نصفين. انزع الصفار وضعه في بولة. ضَع بياض البيض جانبًا.
3. اقطع الأفوكادو إلى نصفين، وانزع البذرة، واستخرج القلب بمغرفة.
4. امزج صفار البيض، والأفوكادو، وعصير الليمون، وصلصة ريليش، والملح، والفلفل الأسود.
5. ضَع مزيج البيض والأفوكادو بالمعلقة في بياض البيض.
6. رُش كل بيضة بالبابريكا.
7. ضَع المزيج في الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى يبرد ثم قدمه. ضَع ما يتبقى منه في الثلاجة إذا لم يؤكل خلال ساعتين.

الأدوات: بولة

أدوات الطهي: سكين، وملعقة تحريك، وأكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 6 بيضات مسلوقة جيدًا، ومقشّرة
- 1 حبة أفوكادو
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 2/1 كوب صلصة ريليش
- أضف للتتبيل حسب الرغبة: ملح، وفلفل أسود، وبابريكا

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 140
إجمالي الدهون 9 جم
الصوديوم 260 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 10 جم
البروتين 7 جرام