



## Tun-avokadocreme

Vi serverer tun-avokadocreme sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 1 spsk ylette
- 1 dåse tun i vand
- 1 mellem avocado
- 50 g rødløg
- Citronsaft efter smag
- Salt og peber

### Fremgangsmåde

Tun, avocado, og ylette blendes til en smørbar konsistens.




Rødløg i små tern blandes i.

Smages til med citronsaft, salt og peber.

#### Tip!

I stedet for ylette kan du bruge det surmælksprodukt du har i køleskabet.

## Opskrift: Tun-avokadocreme

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (57 g)
Energi	1833 kJ	539 kJ	305 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	23,7 g	6,97 g	3,95 g
Mættede fedtsyrer	3,09 g	0,91 g	0,51 g
Monoumættede fedtsyrer	17,2 g	5,05 g	2,86 g
Polyumættede fedtsyrer	2,09 g	0,61 g	0,35 g
Kulhydrat, tilgængelig	12,6 g	3,71 g	2,1 g
Sukkerarter	2,88 g	0,85 g	0,48 g
Kostfibre	8,54 g	2,51 g	1,42 g
Protein	39,5 g	11,6 g	6,58 g
Salt, NaCl	1,34 g	0,39 g	0,22 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g