



## AVOKADOLU ARA ÖĞÜN

1 avokado  
1 yemek kaşığı bal  
5 adet ceviz  
Yarım limon

Avokado iki gün bekletilmeli. Yumuşadıktan sonra kabuğundan ayrılacaktır. Bir kaba avokadoyu alıp çatalla ezin. Daha sonra balı ekleyin. Cevizleri 3-4 parçaya ayırın. Üzerine ekleyin. İyice karıştırın. Kahvaltıda veya ikinci vakti tüketebilirsiniz.

