



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KABUĞUNDA AVOKADO

1 olgun Avakado
2 çorba kaşığı Kapari
2 çorba kaşığı Peynir Rendesı
7-8 biberli Yeşil Zeytin

Avokadoyu boyuna ikiye bölün. Çekirdeğini çıkarın. Parçaların içini bir kaşık yardımıyla oyun. Avokado içlerini blendera koyup, iyice parçalayın. Avokado püresini light peynir ile karıştırın. Biberli yeşil zeytinleri ince ince dilimleyin. Zeytin dilimlerini ve kaparileri peynirli avokado karışımına katın, karıştırın. Bu malzemeyi içi oyulan avokado kabuklarına pay edin.