

Pasta z bobu i MCT

Przepis: Małgorzata Pawłowska, mama Marty (HLHS + PB)

Składniki :

bob mrożony 400g (0.2g tłuszczu/100g)

olej MCT 4 łyżki

świeżo zmielony pieprz i sól do smaku

Przygotowanie:

Bob ugotować w osolonej wodzie, ostudzić i obrać ze skórki. Zmiksować z olejem, solą i pieprzem na gładką masę.

Doskonała pasta do pieczywa zamiast masła oraz nakładana grubszą warstwą na podpieczone w tosterze kawałki bagietki. Można posypać ulubionymi świeżymi ziołami (pietruszka, szczypiorek etc.), podać z plasterkiem pomidora lub ogórka, posypaną dodatkowo świeżym pieprzem.

