

24-3312

НА ДУШЕ НЕ ВЫДАЕТСЯ

ОЛЬГА ИВЕНСКАЯ

# АВОКАДО ВСЕМУ ГОЛОВА

24-03312

все, что вы хотели знать, и 40 рецептов,  
которые вы захотите  
приготовить

ЕДА ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ

ОЛЬГА ИВЕНСКАЯ

# АВОКАДО ВСЕМУ ГОЛОВА

все, что вы хотели знать, и 40 рецептов,  
которые вы захотите  
приготовить

хлеб\*соль®

Москва 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

Волшебная «аллигаторова груша» .....	5
Что это за фрукт? .....	9
Как выбрать авокадо .....	10
Как дозаривать и хранить авокадо .....	12
Как чистить авокадо .....	13

## НА ЗАВТРАК

Запеченное с яйцом авокадо .....	17
Авокадо со скрэмблом и беконом .....	18
Тост с авокадо, лососем и яйцом пашот .....	21
Сытный печеный картофель на завтрак .....	22

## БУРГЕРЫ И СЭНДВИЧИ

Бургер с говядиной и авокадо .....	25
Сэндвич с авокадо и огурцом .....	27
Сэндвичи с авокадо, яйцом и тунцом .....	27
Бургер с авокадо .....	28

## ЗАКУСКИ

Такос с авокадо и овощами гриль .....	31
Ролл с авокадо .....	33
Гуакамоле .....	37
Хумус с авокадо с хрустящими полосками питы .....	38
Авокадо фри с цитрусовым дипом .....	40

## САЛАТЫ

Салат с авокадо и тофу в «лодочках» .....	43
Салат с авокадо, апельсином и тыквенными семечками .....	45
Салат с авокадо, мандаринами и помидорами .....	46

## БОУЛЫ

Супербоул с киноа.....	49
Боул с рисом, яйцом и авокадо.....	50

## СУПЫ

Холодный крем-суп из авокадо с сальсой.....	53
Суп-пюре из авокадо и кабачка.....	55
Томатный суп с курицей и авокадо.....	57

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Чили кон карне с сальсой с авокадо.....	59
Свинина с авокадо.....	61
Паста с курицей, грибами и сливочным соусом из авокадо.....	63
Запеченная морковь с авокадо и апельсином.....	65
Паста с цуккини и авокадо.....	66
Гарнир из печеной тыквы и авокадо.....	69

## ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Чизкейк с начинкой из авокадо.....	71
Кекс с авокадо и бананом.....	73
Брауни с авокадо и яблоком.....	74
Пай без выпечки с авокадо и лаймом.....	76
Шоколадный мусс из авокадо с пралине.....	78
Мороженое с муссом из авокадо.....	81

## СМУЗИ И КОКТЕЙЛИ

Смузи из авокадо с фруктами и капустой кале.....	85
Смузи с авокадо, киви и шпинатом.....	87
Смузи с авокадо, персиком и бананом.....	89
«Маргарита» с авокадо.....	91
«Дайкири» с клубникой и авокадо.....	92