



## Съставки

- 0.5 опаковка рукола
- 2 домата
- 1 червен лук
- 1 авокадо
- 8 резена тост хляб
- 100 г THOMY Delight майонеза без яйца
- 1 г сол
- 1 г черен пипер

## Указания

1. Измийте руколата и я подсушете . Измийте домите и ги нарежете на кръгчета. Обелете и нарежете лука на тънки пръстени.
2. Разрежете авокадото на половина, извадете костилката и отделете месестата част от кората. Нарежете я надлъжно на тънки резени.
3. Леко запечете тост хляба. Всяка филийка намажете равномерно с THOMY Delight майонеза без яйца.
4. На половината от филийките подредете резени авокадо. Върху тях сложете листа рукола, пръстени лук и кръгчета домати. Посолете и поръсете с черен пипер на вкус, след което покрийте с друга филийка тост.
5. Разрежете сандвичите по диагонал и сервирайте.

🕒 26 мин.

⊕ 4

Въглехидрати	36.48 g
Енергия	391.19 kcal
Мазнини	24.18 g
Протеин	8.39 g