

ЧАША БУДДЫ

СОСТАВ И ФОРМУЛА ЧАШИ БУДДЫ



РЕЦЕПТ

Ингредиенты:

- ✓ 150 г отварного цельного риса
- ✓ ½ авокадо
- ✓ ½ лайма или лимона
- ✓ 4 столовые ложки хумуса
- ✓ ½ стакана молодого шпината
- ✓ 4-5 помидорок черри
- ✓ ¼ фиолетовой луковицы
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла
- ✓ соль, кленовый сироп, гомасио (кунжут)
- ✓ 1 ч. л. вашей любимой смеси сухих специй



Способ приготовления:

Тонко нарежьте лук и замаринуйте его в смеси соли, кленового сиропа и растительного масла на 15 минут. На сухой сковородке прокалите хумус со смесью сухих специй. Выложите рис в миску, сверху авокадо политое лимоном, черри, хумус, лук и шпинат. Посыпьте гомасио.