

ОСТАННІ НОВИНИ

- 19:22** Польські активісти вирішили нагородити Зеленського власним орденом
- 19:20** Ваш стаж може «зникнути»: чому трудова книжка більше не гарантує пенсію
- 19:04** «Не все так просто»: син Наталії Сумської відверто висловився про сестру в росії
- 18:40** Приниження для путіна: як українські дрони прорвали ППО москви і змінили правила війни
- 18:29** На Одещині третю добу шукають дитину, яку віднесло в море
- 18:20** На українців чекають нові рахунки за світло: уряд змінює правила гри
- 18:05** Догляд за півоніями: як правильно обрізати куц після цвітіння
- 17:40** У путіна заявили, що росія

ТОП-3 НАМАЗКИ З АВОКАДО, ЯКІ ЗМУСЯТЬ ВАС ЗАБУТИ ПРО ЗВИЧАЙНІ БУТЕРБРОДИ

17:05 — 21 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Авокадо — не лише популярний і смачний фрукт, а й справжнє джерело корисних речовин для організму. Його ніжна кремова текстура та універсальний смак чудово поєднується з овочами, сиром, рибою та яйцями. Із нього можна приготувати десятки різних намазок, однак ці три варіанти — серед найвдалиших і найпопулярніших, [пише](#) O32.ua.

Класична намазка з авокадо

Інгредієнти:

- 1 стигле авокадо
- 1 ст. л. лимонного соку
- сіль
- чорний перець

Приготування:

Авокадо розрізати навпіл, видалити кісточку та ложкою виїняти м'якоть. Розім'яти її виделкою до бажаної консистенції. Додати лимонний сік, сіль і перець, ретельно перемішати.

Подавати на підсушеному хлібі, тостах або хлібцях.

Особливість:

Найпростіший варіант, який дозволяє повністю розкрити природний смак авокадо.

Намазка з авокадо та яйцем

Інгредієнти:

- 1 авокадо
- 2 варені яйця
- 1 ч. л. гірчиці
- сіль, перець
- зелена цибуля або кріп

Приготування:

Яйця дрібно нарізати або натерти на тертці. Авокадо розім'яти виделкою. Усі інгредієнти змішати, додати гірчицю, спеції та подрібнену зелень.

За бажанням масу можна перебити блендером до більш кремової текстури.

Особливість:

Ситний варіант, ідеальний для поживного сніданку.

Намазка з авокадо та тунцем

Інгредієнти:

- 1 авокадо
- 1 банка тунця у власному соку
- 1 ч. л. лимонного соку
- сіль, перець
- зелень

Приготування:

Тунець злегка розім'яти виделкою. Авокадо перетворити на пюре. Змішати всі інгредієнти до однорідної маси, за бажанням додати зелень.

Особливість:

Поєднання корисних жирів та білка робить страву особливо поживною та збалансованою.

Порада

Обирайте стигле авокадо: при легкому натисканні воно має бути м'яким, але не надто м'яким чи водянистим. Щоб м'якоть не темніла, завжди додавайте трохи лимонного або лаймового соку.

Раніше «ФАКТИ» писали, [що авокадо чудово підійде для приготування швидкого сніданку. А паста з авокадо стане ситним і корисним обідом.](#)

Читайте нас у [Facebook](#)

57

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкowana версія

Лист редакторів

Поскаржитися

Поділитися 0 Поділитися Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Українцям обмежать користування водою і штрафуватимуть за незаконне використання
- Козерогам — прорив у кар'єрі, Стрільцям — нові можливості, Дівам — важливе рішення: гороскоп на кінець червня
- Близнюкам потрібно відмовитися від ідеї помститися кривдникові, а у Тельцях планується важлива розмова з керівництвом: гороскоп на 21 червня
- Без ножа і зайвих зусиль: як за хвилини почистити молоду картоплю

Новини партнерів

Мапа сайту <ul style="list-style-type: none">НовиниУкраїнаПолітикаГрошіПодії	<ul style="list-style-type: none">СвітПряма лініяБлогиСпортФутбол	<ul style="list-style-type: none">КультураШоу-бізнесФігурка дняСуспільствоСтиль життя	<ul style="list-style-type: none">Книга рецептівЛюди та звіріЖиттєві історії25 років потому	<ul style="list-style-type: none">Історія сучасностіНаука та технологіїКлуб споживачівЗапитайте у Фактів	<ul style="list-style-type: none">Іменинники дняГороскопКурс валютФотоФактиПогода
---	---	---	--	---	---

ПОПУЛЯРНЕ

- 1** Українські пенсіонери не чекатимуть на свої пенсії 40 років: суд поставив крапку у справі про скандальну постанову уряду
11 червня 2026 12:54
- 2** Археологічна сенсація: унікальні шапка та пояс скіфської доби, яким більше 2500 років, знайдені на Більському городищі
14 червня 2026 12:24
- 3** «Вона мучить мене вже багато років»: таємниця загибелі Діна Ріда, який кинув виклик США і СРСР, не розкрита і через 40 років
12 червня 2026 12:25
- 4** «Я стріляв по машині з літерою „Z“, але вигадав, що там були цивільні, аби тільки припинили мене катувати»: колишній полонений «азовець» написав книгу «Окрасець»
13 червня 2026 11:25
- 5** «Після влучання „Шахеда“ з-під завалів ми витягли десь 15 собак і котів»: волонтери спільноти «Київські кажани» допомагають постраждалим людям
9 червня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 21.06.26, вечір **sinoptik**
Київ
+27°
вологість: 44% тиск: 752 мм вітер: 3 м/с, Північний
Погода на 10 днів від [sinoptik.ua](#)

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Пікантні крильця «Баффало»: як приготувати легендарну американську страву вдома
21 червня 2026 15:10
- Полуничний чизкейк без випічки: вийде навіть у початківця, бо це дуже просто
20 червня 2026 20:07
- Полунична цибуля: додавайте до салатів — це дуже смачно
20 червня 2026 20:00
- Кабачкові сендвічі з рибною начинкою
20 червня 2026 17:47
- Кабачковий пиріг: рецепт відомої шеф-кухарки
20 червня 2026 14:45