

# AVOCADO DIP



2 personen

## Ingrediënten

- 1 avocado
- 3 eetlepels kwark
- peper & zout

## benodigdheden

- blender

## bereiding

Pureer een hele avocado met 3 eetlepels kwark, zout en peper in de blender en je hebt een heerlijke dip waar je met allerlei verse groente op los kunt gaan. Wij kozen voor deze vrolijke radijzen.

## tips

Het oppervlak van ongewassen en ongeschilde groenten en fruitsoorten kan besmet zijn met verschillende bacteriën en parasieten. Terwijl je zwanger bent is het daarom heel belangrijk om het risico op infectie te minimaliseren door groente en fruit grondig af te spoelen, te schillen of te koken.

## Boordevol vitamine B, E, K, foliumzuur, kalium en gezonde vetten

Avocado bevat minstens 20 essentiële voedingsstoffen, waaronder B vitaminen, vitamine K, vitamine E, kalium en foliumzuur. Daarnaast is een avocado één van de beste bronnen van gezonde vetten. Een avocado bevat tevens veel vezels. Ongeveer 4,6 gram per halve avocado. Vezels zijn erg belangrijk voor je spijsvertering. Tijdens je zwangerschap kun je last krijgen van verstopping, dus dan is een avocado zeker aan te raden.