

Πεντανόστιμο σπιτικό ντιπ με αβοκάντο και άπαχο γιαούρτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

1 ώριμο αβοκάντο

½ κεσεδάκι γιαούρτι χαμηλών λιπαρών

1/3 από μια πιπεριά Φλωρίνης

1 πολύ μικρό κρεμμύδι ξερό

Αλάτι

3 κουταλιές της σούπας λεμόνι

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε πολύ καλά. Σερβίρουμε σε μπωλ και το καταναλώνουμε με κριτσίνια ή κρακεράκια

Πηγή: neadiatrofis.gr