



Sałatka z awokado i pomarańczy

★★★★★ (9)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

369 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

145.99 kcal

7.3%



Białko

2.16 g

4.32%



Węglowod.

8.82 g

3.27%



Tłuszcze

12.69 g

18.13%



Błonnik

2.72 g

10.88%

GDA

7.3%



Składniki

- Awokado - 140g
- Pomarańcza - 240g
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Orzechy laskowe - 30g (2 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 50g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki dokładnie umyj, obierz i pokrój w dość duże kawałki.

Smacznego!

