



Sałatka z awokado i quinoa

★★★★★ (37)



25 minut



4 osoby

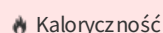


łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (201 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

168.39 kcal

8.42%



Białko

5.23 g

10.46%



Węglowod.

11.30 g

4.19%



Tłuszcze

12.23 g

17.47%



Błonnik

2.32 g

9.28%

GDA

8.42 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 80g (½ szklanki)
- Awokado - 140g
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Cebula czerwona - 80g (⅔ sztuki)
- Orzechy włoskie - 25g (6 ¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 20g (3 ⅓ łyżki stołowej)
- Miód pszczeleli - 6g (½ łyżeczki)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odczekać i ostudzić.

KROK 2: Szpinak umyć, osuszyć i posiekać. Awokado i ser Feta pokroić w kostkę, pomidorki pokroić na pół, a cebulę drobno posiekać.

KROK 3: Z oliwy z oliwek, octu, miodu, musztardy i przypraw przygotować dressing.

KROK 4: Kasze przełożyć do miski, dodać pozostałe składniki i orzechy. Przemieszać i połączyć dressingiem.

Smacznego!

