

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Sałatka z fenkułem, awokado i orzechami włoskimi](#)

## Sałatka z fenkułem, awokado i orzechami włoskimi

★★★★★ (24)

20 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**234 kcal** / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność  
**89.52 kcal**  
4.48% Białko  
**2.17 g**  
4.34% Węglowod.  
**8.12 g**  
3.01% Tłuszcze  
**6.45 g**  
9.21% Błonnik  
**2.68 g**  
10.72%**GDA**  
**4.48 %**

### Składniki

- Kapusta biała - 400g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Cykoria - 80g (sztuka)
- Koper włoski (fenuł) - 175g (½ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Koperek siekany - 16g (2 łyżki stołowe)
- Awokado - 140g
- Grejpfrut czerwony - 130g (½ sztuki)
- Orzechy włoskie - 40g (10 sztuk)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie warzywa umyj i osusz. Białą kapustę podziel na pół, a następnie drobno poszatuj. Następnie posól ją i dokładnie, mocno wygnieć palcami, by puściła nieco soku i zmniejszyła swoją objętość. Odstaw ją na 10 minut. Do oddzielnej miski posiekaj fenuł i cykorię. Połącz je z białą kapustą.

**KROK 2:** Przygotuj dressing. Połącz ze sobą oliwę z oliwek, sok z cytryny, ocet balsamiczny, sól, pieprz i oregano. Do sosu dodaj posiekaną natkę pietruszki i koperek. Dokładnie wymieszaj i połącz z posiekanymi kapustami.

**KROK 3:** Obierz i pokrój w kostkę awokado. Grejpfruta obierz i usuń białe, gorzkie błony. Pokrój go w cienkie półplasterki.

**KROK 4:** Do dużej miski wsyp posiekane kapusty. Następnie dodaj awokado, kawałki grejpfruta oraz posiekane i podprażone orzechy włoskie. Na sam koniec posyp startym parmezanem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

