



Owocowa sałatka z mango, granatem i orzechami

★★★★★(1)



25 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

516 kcal / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
163.10 kcal
8.16%

Białko
2.83 g
5.66%

Węglowod.
18.19 g
6.74%

Tłuszcze
10.03 g
14.33%

Błonnik
2.81 g
11.24%

GDA
8.16%



Składniki

- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Kasza jagłana sucha - 135g
- Awokado - 400g
- Mango - 280g (sztuka)
- Winogrona - 100g
- Granat - 100g (sztuka)
- Cebula czerwona - 120g (1 ¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Orzechy laskowe - 45g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jagłaną przelej wrzątkiem a następnie dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą. Przełóż do rondelka, zalej 1,5 szklanki wody. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj ok. 10-15 minut. Lekko przestudź.

KROK 2: Cebulę pokrój w piórka, winogrona przekrój na pół a awokado i mango pokrój w kostkę. Z musztardy, oliwy, soku z cytryny i przypraw przygotuj dressing.

KROK 3: W misce umieść jarmuż, cebulkę, winogrona, mango i awokado. Dodaj ugotowaną kaszę, pestki granatu i posiekane orzechy. Całość dokładnie wymieszaj i polej przygotowanym dressingiem.

Smacznego!

