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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
168.39 kcal	**5.23 g**	**11.30 g**	**12.23 g**	**2.32 g**	**8.42 %**
8.42%	10.46%	4.19%	17.47%	9.28%	

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 pszczeli - 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. Odcedzić 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 polać dressingiem.

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