

Sałatka z awokado, pomidorem, pęczakiem i ciecierzycą

★★★★★★(1)

25 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

351 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
152.75 kcal	**3.55** g	**19.54** g	**7.70** g	**2.29** g	**7.64** %
7.64%	7.1%	7.24%	11%	9.16%	

Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 80g
- Pomidor - 130g
- Awokado - 70g
- Cebula czerwona - 25g (¼ sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Kolendra swieża - 20g (1 ⅓ pęczka)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Ciecierzyca z puszki - 80g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę pęczak.

KROK 2. Pokrój w drobną kostkę obrane awokado. Pomidora pokrój na 4 części, wytnij gniazda nasienne, pozostały miąższ pokrój w drobną kostkę. Posiekaj drobno czerwoną cebulę, przetrzyj przez praskę ząbek czosnku. Posiekaj drobno miętę, natkę pietruszki, kolendrę.

KROK 3. Wymieszaj z pęczakiem wszystkie przygotowane w poprzednim kroku składniki, dodaj odsączoną ciecierzycę. Polej sokiem z limonki, oliwią, dodaj sól i pieprz. Jeśli sałatka będzie dla Ciebie zbyt kwaśna, możesz dodać płaską łyżeczkę miodu.

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