



## 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 <b>152.75 kcal</b> 7.64%	Białko <b>3.55 g</b> 7.1%	Węglowod. <b>19.54 g</b> 7.24%	Tłuszcze <b>7.70 g</b> 11%	Błonnik <b>2.29 g</b> 9.16%	<b>GDA</b> <b>7.64%</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 80g
- Pomidor - 130g
- Awokado - 70g
- Cebula czerwona - 25g (¼ sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Kolendra świeża - 20g (1 ⅓ pęczka)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Ciecierzycza 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, oliwą, dodaj sól i pieprz. Jeśli sałatka będzie dla Ciebie zbyt kwaśna, możesz dodać płaską łyżeczkę miodu.

Smacznego!

