

Sałatka makaronowa z suszonymi pomidorami i awokado

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 399 kcal \ B-16 g \ T-16 g \ W-46 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 163 kcal \ B-7 g \ T-6 g \ W-19 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (60 g)
- ✓ makaron pełnoziarnisty – 2 szklanki (180 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (300 g)
- ✓ cebula czerwona – 1 kawałek (15 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ suszone pomidory – 4 sztuki (40 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 3 plastry (36 g)
- ✓ oliwa z suszonych pomidorów – 2 łyżki (20 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 1 łyżka (15 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Szynkę pokrój na kawałki, wrzuc na rozgrzaną patelnię i lekko obsmaż. Mają powstać delikatnie chrupiące „chipsy”.
3. Szpinak posiekaj drobno, cebulkę, pomidory suszone i awokado pokój na kawałki, pomidorki koktajlowe poprzekrajaj.
4. Wszystkie składniki przełóż do miski i wymieszaj. Dodaj ser i wymieszaj ponownie.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-makaronowa-z-suszonymi-pomidorami-i-awokado/>