

Salatka z mozzarellą, pomidorami i awokado

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 407 kcal \ B-15 g \ T-32 g \ W-13 g \ Bł-5 g

Składniki

- ✓ rukola – 3 garście (60 g)
- ✓ ser mozzarella – 1 opakowanie (125 g)
- ✓ pomidor malinowy – 2 sztuki (340 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/3 sztuki (80 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ krem balsamiczny – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ bazylija, świeża – 1 garść (3 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem – 2 szczypty

Przygotowanie

1. Rukolę umyj, osusz i ułóż na talerzach.
2. Pomidory, ogórki i awokado pokrój na plasterki. Cebulę pokrój w piórka.
3. Wszystkie składniki poukładaj na talerzach. Posyp posiekaną bazylią, solą, pieprzem i suszonymi pomidorami. Skrop oliwą i kremem balsamicznym

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