

Sałatka z ciecierzycą i pomidorami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 480 kcal \ B-17 g \ T-35 g \ W-23 g \ Bł-10 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 107 kcal \ B-4 g \ T-8 g \ W-5 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ ciecierzycyca – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ czosnek granulowany – 1/4 łyżeczki
- ✓ pomidorki koktajlowe – 3 garście (300 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/3 sztuki (80 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (80 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)

Przygotowanie

1. Sałatę rzymską podziel na mniejsze kawałki.
2. Ciecierzycę odsącz i wyptukaj. Wymieszaj z solą, pieprzem, czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą.
3. Ser feta, awokado i ogórka pokrój na kawałki, pomidorki poprzekrajaj, cebulkę pokrój w piórka.
4. Wszystkie składniki wymieszaj. Ewentualnie dopraw do smaku.

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