

Sałatka makaronowa z awokado i mozzarellą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 373 kcal \ B-17 g \ T-17 g \ W-36 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 135 kcal \ B-6 g \ T-6 g \ W-13 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 1/3 szklanki (40 g)
- ✓ rukola – 1 garść (20 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 1 garść (100 g)
- ✓ ser mozzarella, mini – 5 sztuk (35 g)
- ✓ awokado – 1/4 sztuki (35 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)

Przygotowanie

Makaron ugotuj. Wszystkie pozostałe składniki oczyść, pokrój i wymieszaj. Do sałatki możesz też dorzucić podprażone nasiona słonecznika.

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