

## Sałatka z burakami, awokado i owocami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 437 kcal \ B-9 g \ T-29 g \ W-31 g \ Bł-11 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 111 kcal \ B-2 g \ T-7 g \ W-8 g \ Bł-3 g

### Składniki

- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ burak gotowany – 3 sztuki (360 g)
- ✓ borówki – 2 garście (100 g)
- ✓ maliny – 1 garść (70 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (30 g)
- ✓ dressing miodowo-musztard. – 5 łyżek (50 g)

### Przygotowanie

1. Rukolę dokładnie umyj i utóź na talerzach.
2. Awokado i buraki pokrój w kostkę i wyłóż na rukoli. Dorzuć umyte borówki i maliny.
3. Przygotuj dressing miodowo-musztardowy. Orzechy podpraż na patelni.
4. Sałatkę dopraw pieprzem, dorzuć orzechy, skrop dressingiem i zjedz ze smakiem

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/salatka-z-burakami-awokado-i-owocami/>