

Sałatka z sałaty rzymskiej, pomidorów i awokado z fetą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 287 kcal \ B-8 g \ T-22 g \ W-12 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 65 kcal \ B-2 g \ T-5 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- ✓ pomidor malinowy – 3 sztuki (510 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ ser feta – 1/4 opakowania (50 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Sałatę umyj i porwij na mniejsze kawałki. Pomidory pokrój w ósemki, ogórka i awokado pokrój na plastry, a cebulę w ćwierćtalarki.
2. Wszystkie składniki przełóż na talerze, posyp pokruszonym serem feta, dopraw pieprzem, oregano i skrop oliwą.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-salaty-rzymskiej-pomidorow-i-awokado-z-feta/>