

## Sałatka ziemniaczana z bobem i awokado

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 463 kcal \ B-21 g \ T-19 g \ W-45 g \ Bł-13 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 109 kcal \ B-5 g \ T-5 g \ W-11 g \ Bł-3 g

### Składniki

- ✓ ziemniaki – 6 sztuk (510 g)
- ✓ bób – 1 woreczek (500 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

### Przygotowanie

1. Ziemniaki obierz, ugotuj i przestudź. Pokrój na plastry.
2. Bób dokładnie umyj i ugotuj w lekko osolonej wodzie. Obierz z łupinek.
3. Ser pokrusz, cebulę i awokado pokrój. Koperek posiekaj.
4. Wszystkie składniki przełóż do miski i skrop sokiem z cytryny. Dodaj oliwę, dopraw czosnkiem, solą i pieprzem, a następnie wymieszaj. Możesz podawać od razu lub schłodzić w lodówce (będzie jeszcze lepsza).

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-ziemniaczana-z-bobem-i-awokado/>