

Szybka sałatka śniadaniowa

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 362 kcal \ B-18 g \ T-28 g \ W-10 g \ Bł-4 g

Składniki

- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ ogórek kiszony – 2 sztuki (120 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ czarnuszka – 1 szczypta
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

1. Jaja ugotuj na miękko.
2. Na talerzach ułóż rukolę, pokrojone ogórki, awokado, cebulę i pomidorki. Dodaj jajka.
3. Posyp wszystko czarnuszką, podprażonymi nasionami słonecznika i skrop oliwą.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/szybka-salatka-sniadaniowa/>