

Kolorowa sałatka śniadaniowa

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 452 kcal \ B-29 g \ T-28 g \ W-21 g \ BŁ-7 g

Składniki

- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (180 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ fasola czerwona konserwowa – 4 łyżki (80 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 4 łyżki (60 g)
- ✓ awokado – 1/3 sztuki (45 g)
- ✓ oliwki czarne – 1 łyżka (15 g)
- ✓ jajko – 4 sztuki (200 g)
- ✓ tuńczyk w sosie własnym – 1 opak. (80 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Jajka ugotuj tak, jak lubisz – jedni wolą na miękko, inni na twardo. Sama zdecydowanie polecam jajka 7 minutowe, z lekko płynnym żółtkiem. Pięknie wyglądają na takim talerzu i świetnie smakują.

2. Rukolę dokładnie przepłucz i ułóż na talerzach. Następnie dodaj opłukaną fasolę i kukurydzę, odsączonego tuńczyka i pozostałe składniki. Dopraw do smaku, skrop oliwą i posyp podprażonymi na patelni nasionami słonecznika.

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