

Sałatka z bobem, awokado i pomidorami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 459 kcal \ B-21 g \ T-28 g \ W-24 g \ Bł-14 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 115 kcal \ B-5 g \ T-7 g \ W-6 g \ Bł-4 g

Składniki

- ✓ bób – 6 garści (500 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ czerwona cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 6 plastrów (60 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/2 opak. (135 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 2 łyżki (20 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pieprz – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Bób ugotuj w osolonej wodzie, następnie przelej zimną wodą i obierz.
2. Awokado i ser sałatkowy pokrój w kostkę, cebulę posiekaj dość drobno. Pomidorki poprzekrajaj, suszone pomidory pokrój w paski.
3. Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw pieprzem i skrop oliwą. Wymieszaj z podprażonym na patelni słonecznikiem.

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