

## Sałatka z burakami, awokado, orzechami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 481 kcal \ B-13 g \ T-36 g \ W-24 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 116 kcal \ B-3 g \ T-9 g \ W-6 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ burak gotowany – 4 sztuki (480 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/4 opak. (70 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (20 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ ocet balsamiczny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Rukolę umyj, ułóż na talerzach.
2. Buraki (gotowane kupuję w Biedronce lub Lidlu), ser sałatkowy (lub kozi), oraz awokado pokrój w kostkę. Wszystkie składniki ułóż na rukoli.
3. Dopraw solą, pieprzem, octem balsamicznym lub kremem balsamicznym.
4. Skrop oliwą i posyp podprażonymi na suchej patelni orzechami i słonecznikiem

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-burakami-awokado-orzechami/>