

Sałatka z figami i łososiem wędzonym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 435 kcal \ B-22 g \ T-27 g \ W-29 g \ Bł-5 g

Składniki

- ✓ mix sałat – 1/3 opakowania (60 g)
- ✓ rukola – 1 garść (20 g)
- ✓ figi, świeże – 5 sztuk (210 g)
- ✓ łosoś wędzony na gorąco – 1 opak. (115 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/4 opak. (75 g)
- ✓ migdały, płatki – 1 łyżka (10 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ syrop z agawy – 1 łyżka (15 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ pieprz – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Sałaty przełóż na talerze.
2. Figi pokrój na ćwiartki, łososa podziel na mniejsze kawałki, płatki migdałów podpraż na patelni. Wszystkie składniki wyłóż na sałacie. Dodaj pokruszony ser sałatkowy.
3. Oliwę wymieszaj z miodem lub syropem z agawy i sokiem z cytryny. Skrop sałatkę. Oprósz pieprzem i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-figami-i-lososiem-wedzonym/>