

Salatka z łososiem wędzonym i borówkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 413 kcal \ B-23 g \ T-28 g \ W-16 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g salatek: 151 kcal \ B-8 g \ T-10 g \ W-6 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (35 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ łosoś wędzony na gorąco – 1 opak. (115 g)
- ✓ borówki – 2 garście (120 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/5 opak. (50 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (25 g)
- ✓ dressing miodowo-musztard. – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Sałatę rzymską pokrój lub porozdzieraj na mniejsze kawałki i ułóż na talerzach.
2. Cebulę pokrój w półplasterki, awokado w plastry. Łososa podziel na mniejsze kawałki. Ser feta pokrój w kostkę, borówki przepłucz i dorzuć do pozostałych składników. Dopraw pieprzem i posyp orzechami podprażonymi na suchej patelni.
3. Przygotuj dressing miodowo-musztardowy i skrop sałatkę.

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