

Szybka sałatka z serem sałatkowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 461 kcal \ B-14 g \ T-35 g \ W-18 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 128 kcal \ B-4 g \ T-10 g \ W-5 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ roszponka – 2 garście (50 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ fasola czerwona konser. – 4 łyżki (80 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 6 plastrów (60 g)
- ✓ ser sałatkowy – 1/3 opakowania (90 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Rukolę i roszponkę przepłucz, ułóż na talerzach. Dodaj pokrojone składniki, dopraw, skrop oliwą i obsyp podprażonymi na patelni nasionami słonecznika.
2. Szybko i smacznie!
3. Sałatkę możesz podać np. z kabanosami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/szybka-salatka-z-serem-salatkowym/>