

Sałatka z burakami, awokado i pomarańczą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 504 kcal \ B-13 g \ T-36 g \ W-30 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 106 kcal \ B-3 g \ T-7 g \ W-6 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ burak gotowany – 3 sztuki (360 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ pomarańcza – 1 sztuka (240 g)
- ✓ ser sałatkowy – 1/3 opakowania (90 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (20 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pieprz – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Na talerzach ułóż przepłukaną rukolę, buraki i awokado pokrój na kawałki, ułóż na sałacie.
2. Ser pokrój w kostkę i rozrzuć na burakach i awokado. Następnie dołóż kawałki pomarańczy.
3. Dopraw pieprzem, posyp podprażonymi orzechami i skrop oliwą (można ją wymieszać z sokiem z cytryny, miodem i odrobiną musztardy).

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