

Sałatka z łososiem wędzonym, mozzarellą i awokado

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 550 kcal \ B-34 g \ T-37 g \ W-16 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 132 kcal \ B-8 g \ T-9 g \ W-4 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/3 sztuki (30 g)
- ✓ fasola czerwona konserwowa – 4 łyżki (80 g)
- ✓ mozzarella – 1/2 opakowania (110 g)
- ✓ łosoś wędzony na gorąco – 1 opak. (125 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 6 plasterków (60 g)
- ✓ dynia, pestki – 1 łyżeczka
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżeczka
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

1. Rukolę wypłucz dokładnie i przełóż na talerze. Wszystkie składniki pokrój wedle uznania i ułóż na rukoli. Posyp podprażonymi pestkami dyni i nasionami słonecznika.

2. Dopraw i skrop oliwą.

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