

Prosta sałatka z kuskusem perłowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 404 kcal \ B-12 g \ T-20 g \ W-43 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 188 kcal \ B-5 g \ T-9 g \ W-20 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kuskus perłowy – 1 szklanka (160 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (30 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ ser feta – 1/3 opakowania (70 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Kaszę ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu, odcedź i przelej zimną wodą.
2. Pomidorki poprzekrajaj, cebulę, ogórka i awokado pokrój w kostkę.
3. Ser feta pokrój na kawałki lub rozkrusz.
4. Wszystkie składniki przełóż do miski. Dodaj sok z cytryny, oliwę, przyprawy i wymieszaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/prosta-salatka-z-kuskusem-perlowym/>