

Sałatka z awokado i krewetek

Awokado i krewetki dobrze się ze sobą łączą. W tym przepisie dodajemy do nich pomidory i kremowy sos z limonki, jogurtu i kolendry. Dzięki temu sałatka jest elegancka i ma zachwycający smak. I szybko się ją przygotowuje.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duże awokado
1/2 cytryny
2 średnie pomidory
175 g obranych ugotowanych krewetek

Sos:

1/2 limonki
mały pęczek kolendry
125 g jogurtu naturalnego
1 łyżeczka cukru
sól
czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Limonkę starannie umyć, zetrzeć skórkę, odłożyć trochę do przybrania. Wycisnąć sok i wlać do skórki. Kolendrę opłukać i osuszyć. Odłożyć kilka gałązek do przybrania. Posiekać drobno tyle, aby uzyskać łyżkę zieleniny. Dołożyć do soku z limonki, mieszając wlać jogurt. Dodać cukier, sól i czarny pieprz. Wymieszać i odstawić.

2) Awokado przekroić na pół i usunąć pestkę, obrać, pokroić miąższ i ułożyć na talerzach. Skropić sokiem z cytryny, aby miąższ nie ściemniał.

3) Pomidory pokroić. Ułożyć razem z krewetkami obok awokado. Nałożyć łyżką sos. Można przybrać skórką z limonki i gałązkami kolendry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 223 kcal, 7 g węglowodanów (w tym 6 g cukru), 13 g tłuszczów (4 g nasyconych kwasów tłuszczowych). Dobre źródło witamin B, C oraz E.