

Sałatka z buraków, rukoli i koziego sera

Ta sałatka jest bardzo aromatyczna. Zamiast koziego sera można do niej użyć przekrojonych na pół małych kulek mozzarelli lub pokruszonej fety.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

60 g rukoli
425 g marynowanych małych buraczków
75 g koziego sera feta
1 duże dojrzałe awokado
3 łyżeczki białego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ułożyć rukolę na dużym talerzu.
- 2) Odsączyć dokładnie buraczkę i przekroić na połowy lub

ćwiartki. Pokroić awokado w kostkę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 226 kcal, 6 g białka, 19 g tłuszczów (7 g NKT), 7 g węglowodanów (7 g cukrów), 3 g błonnika, 297 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock