Sałatka z grejpfrutów i krewetek

Grejpfrut nadaje się nie tylko na śniadanie. Tej sałatce dodaje mnóstwo przeciwutleniaczy, a jego sok tworzy pyszny sos winegret.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 czerwony grejpfrut
1 łyżeczka musztardy dijon
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża główka sałaty rzymskiej, poszatkowanej (ok. 6 szklanek)
1 awokado, obrane i posiekane
1/2 kg dużych, gotowanych krewetek (oczyszczonych)

PRZYGOTOWANIE:

1) Podzielić grejpfrut na cząstki, okrawając je z błon nad dużą miską, by spływał do niej sok. Włożyć cząstki do małej miski. Wycisnąć sok z błon do dużej miski (powinno go być około 1/4 szklanki).

2) Utrzeć sok z musztardą, solą i pieprzem. Wciąż ucierając, wlać oliwę. Dodać sałatę, awokado, krewetki i cząstki grejpfruta. Wymieszać delikatnie, ale starannie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 317 kcal, 31 g białka, 15 g węglowodanów, 7 g błonnika, 16 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 229 mg cholesterolu, 656 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock