Sałatka z kukurydzy, pomidorów i bazylii, z krążkami czerwonej cebuli

Fitosubstancje zawarte w kukurydzy chronią wzrok przed starczym zwyrodnieniem plamki żółtej, które powoduje ślepotę. Pomidory i cebula dostarczają witaminy C obniżającej stężenie cholesterolu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka octu balsamicznego
1/4 łyżeczki soli
300 g kukurydzy świeżej lub rozmrożonej
2 duże dojrzałe pomidory grubo posiekane
1/2 szklanki listków świeżej bazylii posiekanych
1/4 czerwonej lub zwykłej cebuli drobno posiekanej
1 awokado, pokrojone

PRZYGOTOWANIE:

W dużej misce wymieszać oliwę z octem i solą. Jeśli chcemy dodać świeżą kukurydzę, powinniśmy ją sparzyć, wrzucając na 30 sekund do dużego rondla z wrzątkiem. Dodać kukurydzę do sałatki i wymieszać. Dołożyć pomidory, bazylię, awokado i cebulę, a następnie delikatnie wymieszać. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 77 kcal, 2 g białka, 13 g węglowodanów, 3 g tłuszczów, 0 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 102 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock