



## Sałatka z awokado i pomarańczy

★★★★★ (9)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**369 kcal** / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>145.99 kcal</b> 7.3%	🥩 Białko <b>2.16 g</b> 4.32%	🍞 Węglowod. <b>8.82 g</b> 3.27%	🍷 Tłuszcze <b>12.69 g</b> 18.13%	🌾 Błonnik <b>2.72 g</b> 10.88%	<b>GDA</b> <b>7.3%</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--	--------------------------------------	---------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Awokado - 140g
- Pomarańcza - 240g
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Orzechy laskowe - 30g (2 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 50g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie składniki dokładnie umyj, obierz i pokrój w dość duże kawałki.

Smacznego!

