



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 145.99 kcal 7.3%	Białko 2.16 g 4.32%	Węglowod. 8.82 g 3.27%	Tłuszcze 12.69 g 18.13%	Błonnik 2.72 g 10.88%	GDA 7.3 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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!

