



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Owocowa sałatka z mango, granatem i orzechami



Owocowa sałatka z mango, granatem i orzechami

★★★★★(1)

25 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

516 kcal / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 163.10 kcal 8.16%	Białko 2.83 g 5.66%	Węglowod. 18.19 g 6.74%	Tłuszcze 10.03 g 14.33%	Błonnik 2.81 g 11.24%	GDA 8.16%
---	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

Składniki

- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Kasza jaglana sucha - 135g
- Awokado - 400g
- Mango - 280g (sztuka)
- Winogrona - 100g
- Granat - 100g (sztuka)
- Cebula czerwona - 120g (1 ¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Orzechy laskowe - 45g (3 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przelej wrzątkiem a następnie dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą. Przełóż do rondelka, zalej 1,5 szklanki wody. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj ok. 10-15 minut. Lekko przestudź.

KROK 2: Cebulę pokrój w piórka, winogrona przekrój na pół a awokado i mango pokrój w kostkę. Z musztardy, oliwy, soku z cytryny i przypraw przygotuj dressing.

KROK 3: W misce umieść jarmuż, cebulkę, winogrona, mango i awokado. Dodaj ugotowaną kaszę, pestki granatu i posiekane orzechy. Całość dokładnie wymieszaj i polej przygotowanym dressingiem.

Smacznego!

