



Sałatka z awokado, pomidorem, pęczakiem i ciecierzycą

★★★★★ (1)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

351 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 152.75 kcal 7.64%	Białko 3.55 g 7.1%	Węglowod. 19.54 g 7.24%	Tłuszcze 7.70 g 11%	Błonnik 2.29 g 9.16%	GDA 7.64%
---	---------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 80g
- Pomidor - 130g
- Awokado - 70g
- Cebula czerwona - 25g (¼ sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Kolendra świeża - 20g (1 ⅓ pęczka)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Ciecierzycy z puszki - 80g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę pęczak.**KROK 2.** Pokrój w drobną kostkę obrane awokado. Pomidora pokrój na 4 części, wytnij gniazda nasienne, pozostały miąższ pokrój w drobną kostkę. Posiekaj drobno czerwoną cebulę, przetrzyj przez praskę ząbek czosnku. Posiekaj drobno mięte, natkę pietruszki, kolendrę.**KROK 3.** Wymieszaj z pęczakiem wszystkie przygotowane w poprzednim kroku składniki, dodaj odsączoną ciecierzycę. Polej sokiem z limonki, oliwą, dodaj sól i pieprz. Jeśli sałatka będzie dla Ciebie zbyt kwaśna, możesz dodać płaską łyżeczkę miodu.

Smacznego!

