



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%
--	------------------------------------	---------------------------------------	--	--------------------------------------	---------------------------

👨‍🍳 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!

