

# Zdrowa Sałatka z Awokado



Autor: **UwagaBabciaEwa**  
Przepisów: **132** Ocena: **78185**

3-4 os. 15 min łatwe przystępne



## Składniki:

- 2 duże awokado (około 500 g)
- około 100 g rukoli lub roszponki
- 400 g pomidorów
- 2 cebule czerwone (około 120 g)
- kilka listków kolendry świeżej lub suszonej
- sok wyciśnięty z 1 cytryny (około 50 ml)
- 4 łyżki oliwy lub oleju (około 70 ml)
- do smaku sól, pieprz

## Sposób przygotowania:

### 1 Skład:



### 2 Przygotowanie składników:

Rukolę płuczę pod bieżącą wodą na durszlaku, osączam i kroję na mniejsze kawałki. Listki kolendry drobno kroję, cebulę kroję w cienkie półplasterki. Pomidory kroję razem ze skórką w kostkę. Awokado przekrawam na pół, usuwam pestkę i obieram ze skórki, miąższ kroję w kostkę.

### 3 Wszystkie składniki sałatki przekładam do salaterki, dodaję sok z cytryny, oliwę, doprawiam solą i pieprzem i mieszam – sałatka jest gotowa. Życzę smacznego, pozdrawiam babcia Ewa

Twoje notatki do przepisu: