

Sałatka ze szpinaku i awokado

OBIAD – ok. 607 kcal/porcja

Składniki (1 porcja)

orzechy włoskie – garść (30 g – 194 kcal)
awokado – 1 sztuka (140 g – 224 kcal)
jasne winogrono – duża garść (70 g – 50 kcal)
świeże liście szpinaku – duża garść (50 g – 12 kcal)

Dressing

oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g – 88 kcal)
ocet winny – ½ łyżeczki (3 g – 1 kcal)
miód – 1 łyżeczka (12 g – 38 kcal)



Sposób przygotowania

1. Posiekaj orzechy.
2. Obierz awokado i pokrój w półplasterki.
3. Przekrój winogrona na półówki.
4. Przygotuj dressing. Wlej do miseczki oliwę i ocet winny. Dodaj miodu. Mieszaj, aż składniki się dokładnie połączą.
5. Wrzuć szpinak do miski i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
6. Skrop sałatkę tuż przed podaniem.

AWOKADO

Zawarte w nim tłuszcze nienasycone obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL i jednocześnie podwyższają poziom „dobrego” HDL.

SZPINAK

Zawiera witaminy z grupy B, które mają wpływ na obniżanie poziomu cholesterolu LDL oraz przeciwutleniacze, chroniące przed miażdżycą.

