

Sałatka z awokado i jajkiem



Autor: **Bilcia**

Przepisów: **15** Ocena: **106**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- pół awokado
- pół czerwonej papryki
- 2-3 jajka ugotowane na twardo
- 2-3 śliwkowe żółte pomidory (lub czerwone)
- pestki słonecznika
- sałata lodowa - do smaku
- szczypta soli i ew. do smaku trochę lnianego oleju

Sposób przygotowania:

- 1 Sałatę myję , osuszam papierowym ręcznikiem i drę w kawałeczki. Awokado kroję w cienkie kawałeczki. Pomidora i paprykę kroję w w plasterki i cienkie paseczki. Jajko kroję w ćwiartki. Wszystkie składniki łączę ze sobą, posypuję prażonym słonecznikiem - bo w końcu każda sałatka lubi jak coś chrupie . Delikatnie solę i skrapiam olejem lnianym. Olej ten jest szczególnie polecany , gdyż ma w sobie mnóstwo kwasów omega- 3 i obniża cholesterol LDL .



Twoje notatki do przepisu: