



Din sundhed, kommer indefra <3

Samos Avokado salat

1 person

Ingredienser

200 g babyspinat
100 g ærter, grønne
0,5 mellem avocado
10 g olivenolie
2 tsk citronsaft
Salt
Peber

Ernæringsindhold pr. person:

Kcal: 332
Protein: 12 g
Fedt: 23 g
Kulhydrat: 14 g

Fremgangsmåde

Skyl spinaten og bælg ærterne (optøs hvis fra frost)

Del avokadoen i 2 og gem den ene del til en anden dag.

Fjern stenen og skræl den halve avocado, skær den i skiver.

Bland spinat, ærter og avocado sammen.

Tag nu halvdelen af portionen fra. Kom den kvarte portion i en minihakker sammen med olie og citronsaft. Kør til det til en grøn dressing og smag til med salt og peber.

Server salaten i en passende skål og hæld nu den grønne dressing over og server straks.

Tips:

Ideen med at lave noget af salaten til en dressing kan bruges med andre typer grøntsager. F.eks. også hvis der indgår bagte rodfrugter. Du kan også prøve at tilføje lidt hvidløg til dressingen :)

Velbekomme :)

Copyright - Bemærk: Kostplaner og opskrifter tilhøre Vælg det gode liv og må ikke videregives efter køb - De er dækket af Copyright® lovgivningen.

Skulle det alligevel ske, vil det betyde at der efter gældende lovgivning, vil blive fremsendt en faktura lydende på kr. 1000.- pr. videregivet uge kostplan + kr. 250.- for hver videregivet opskrift, alternativt anmeldes dette for tyveri.