

FIT KOLACJA: Sałatka wiosenna z szynką szwarcwaldzką i awokado



Składniki

100 g świeżego szpinaku
1/2 awokado
50 g szynki
szwarcwaldzkiej bio
30 g sera feta z ziołami
8-10 truskawek
10 g orzechów laskowych
sok z 1/2 cytryny
szczypta ostrej papryki i
białego pieprzu
koperek do ozdoby

Opis wykonania

Pomysł na zdrową i lekką kolację.

Wiosna to czas, w którym szczególnie chętnie sięgamy po sezonowe warzywa i owoce. Lekka sałatka, dostarczająca wszystkich niezbędnych składników odżywczych, to idealna propozycja na ciepłe wiosenne dni.

Opis przygotowania:

Szpinak umyj i ułóż na talerzu.

Dodaj kawałki awokado, a następnie skrop sokiem z cytryny.

Kawałki szynki zawiń w rulon i ułóż wraz z fetą na liściach szpinaku.

Dodaj truskawki oraz orzechy, udekoruj koperkiem i dopraw papryką oraz pieprzem.

TIP:

Przepis możesz wzbogacić o ocet jabłkowy oraz aromatyczną oliwę z oliwek.