

Sałatkowe trio



Składniki

100 g - Szpinak baby
1 szt. - Ananas w puszcze
3 duże szt. - Awokado
1,25 szklanka - Mix
pestek - dynia,
słonecznik, sezam
1 szt. - cytryna

Opis wykonania

Lekka, rześka, delikatnie słodka, w sam raz na każde danie w upalne lato, kiedy mamy ochotę na coś lekkiego i sycącego :)

Z ananasa odlewamy sok i odstawiamy na bok.

Pestki nasion prażymy na suchej patelni do zarumienienia, cały czas mieszając, aby się nie przypaliły.

Plastry ananasa kroimy w kostkę, a awokado kroimy w kostkę o wielkości 2-3cm.

Do miski wrzucamy umyte i osuszone liście szpinaku. Dodajemy ananasa, awokado i uprażone pestki.

Dolewamy ok 5 łyżek soku z ananasa, który wcześniej odlaliśmy i skrapiamy odrobiną cytryny.

Dokładnie mieszamy i odstawiamy na minimum 15 minut, aby przegryzły się smaki (najlepiej na 1-2h do lodówki)

Smacznego :)