

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

САЛАТ С АВОКАДО

Ингредиенты:

- ✓ 2 кольраби.
- ✓ 1 огурец
- ✓ 1 морковь
- ✓ ½ авокадо
- ✓ 3 ст. л. измельченной зелени (петрушка/кинза/укроп)
- ✓ 1 ст. л. качественного растительного масла холодного отжима
- ✓ Лимонный сок по вкусу
- ✓ Соль морская /гималайская и перец по вкусу
- ✓ Гомасио - 1 ст. л (можно заменить на семена кунжута)

Способ приготовления:

Тонко нарезать огурец, морковь и кольраби с помощью слайсера.



Перемешать с солью и лимоном и дать настояться 1-3 часа.

Авокадо нарезать на кубики, соединить все ингредиенты. Добавить специи по вкусу.

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"