

Salát ze špenátových listů



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

471 kalorií , **3 g** cukrů , **40 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: mystryx

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-ze-spenatovych-listu>

Příprava

Omyjeme salát, špenát, rajčata, okurku a mrkve. Do velké mísy natrháme listy špenátu a ledového salátu. Nekrájíme je nožem, všechny vitamíny by se znehodnotily. Nastrouháme oloupanou mrkev a salát posypeme na kostičky nakrájenou okurkou a půlkami cherry rajčat. Olivy nasekáme na čtvrtky a nasypeme do salátu. Avokádo oloupáme škrabkou na brambory, vylopneme pecku a nakrájíme na kostičky. Přidáme k salátu, zakapeme olivovým olejem a limetovou šťávou. Osolíme a opeříme podle chuti.

Ingredience

- 200 g špenátových listů
- 100 g ledového salátu
- 1 větší nebo 2 menší mrkve
- 1 avokádo
- 1-2 okurky
- 10 cherry rajčat
- 100 g černých oliv
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce limetové šťávy
- sůl
- pepř

Kategorie

Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Salát

