

Овощной фитнес-салат с соусом из авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **104 ккал.**
Белки: **2,8 г.**
Жиры: **6,5 г.**
Углеводы: **9,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-fitness-salat-s-sousom-iz-avokado/>

Ингредиенты:

- салат ромен 1 пучок
- фасоль красная консервированная 400 г
- помидоры черри 400 г
- перец болгарский оранжевый 1 штука
- кукуруза консервированная 200 г
- лук зеленый 5 стеблей
- кинза (кориандр) свежая 1 пучок
- авокадо 2 штуки
- йогурт натуральный 125 мл
- сок лайма 2 столовые ложки
- чеснок 2 зубчика
- масло оливковое 3 столовые ложки
- уксус винный белый 2,5 чайные ложки
- соль по вкусу

Приготовление:

Приготовить соус. В кухонном комбайне смешать кинзу, авокадо, йогурт, сок лайма, чеснок, масло оливковое, уксус винный, соль, до получения однородной массы. Отрегулировать вкус. Тонко нарезать ромэн, болгарский перец, помидоры, и зеленый лук. Поместите все ингредиенты в салатную миску и перемешать. Заправить соусом.