

Салат с авокадо и креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **138,86 ккал.**
Белки: **4,31 г.**
Жиры: **11,55 г.**
Углеводы: **4,78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-avokado-i-krevetkami/>

Ингредиенты:

- 1 авокадо
- 1/2 крупного грейпфрута
- горсть замороженных очищенных креветок
- 1 ч.л. оливкового масла
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Отварить очищенные креветки.

Очистить грейпфрут от кожицы и пленок, порезать дольки на части.

Разрезать зрелый авокадо пополам, аккуратно достать мякоть. Порезать мякоть кубиками, сбрызнуть лимонным соком, иначе мякоть потемнеет.

Авокадо, креветки и грейпфрут смешать, заправить оливковым маслом и посолить по вкусу.