

Салат с авокадо и лососем



На 100 грамм:
Калорийность: **194.42 ккал.**
Белки: **6.77 г.**
Жиры: **16.92 г.**
Углеводы: **3.51 г.**

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

Авокадо считается одним из главных афродизиаксов. Приготовьте салат на День святого Валентина с авокадо, лососем и грейпфрутом.

Ингредиенты:

- руккола 1 небольшой пучок
- авокадо 1 шт
- филе копченого лосося 100 г
- красный грейпфрут 1 шт
- соль по вкусу
- оливковое масло 2 ст. л
- бальзамический или фруктовый уксус по вкусу

Приготовление:

Замочить рукколу в холодной воде, чтобы убрать горечь. Обсушить и сложить в салатницу. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры и нарезать дольками. Филе лосося нарезать полосками. Грейпфрут почистить, убрать белые пленки и разрезать каждую дольку на 2-3 части. Поверх рукколы выложить кусочки авокадо, рыбы и грейпфрута. Посолить, сбрызнуть оливковым маслом и уксусом.