

Салат «сладкая парочка»



На 100 грамм:
Калорийность: **104.76 ккал.**
Белки: **1.05 г.**
Жиры: **8.91 г.**
Углеводы: **6.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-sladkaya-parochka/>

Ингредиенты:

- апельсин - 1 шт
- авокадо - 1 шт
- оливки без косточки - 1 банка
- помидоры черри - 4 шт
- листья салата - 1 пучок
- лук (пучок) - 1 шт

для заправки:

- уксус яблочный - 1-2 ч.л
- масло растительное - 1 ст. л
- горчица - 0,5 ч. л. горчицы
- соль - 0,25-0,5 ч. л
- перец - 1 щепотка

Совет: Нельзя чистить авокадо ранее, чем за 30 минут перед подачей, иначе он обесцветится. Хорошо тогда его взбрызнуть соком лимона.

Приготовление:

Лук почистить, помыть и нарезать тоненько полукольцами. Салат помыть и нарезать ножницами.

Апельсин очистить и нарезать кубиками. Маслины нарезать кружочками или мелко кубиками. Авокадо помыть и разрезать пополам. Вынуть косточку. Очистить авокадо и нарезать кубиками.

Все ингредиенты сложить в салатницу.

Последними помыть и нарезать помидорки Черри.

Сделать заправку, для этого хорошенько перемешать все ингредиенты для заправки.

Овощи перемешать, полить заправкой салат прямо перед подачей.