

# Зеленый салат с авокадо и кедровыми орехами



На 100 грамм:  
Калорийность: **230.67 ккал.**  
Белки: **1.66 г.**  
Жиры: **22.83 г.**  
Углеводы: **4.58 г.**

Время приготовления: **15 минут**

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

## Ингредиенты:

- 1 средний огурец
- 3 спелых авокадо
- 2 горсти любых видов листового салата
- 2 ст. л. осветленного яблочного сока
- несколько веточек листьев базилика
- 1/2 небольшого пучка кресс-салата
- маленький пучок петрушки
- горсть кедровых орешков
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 6 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. неострой горчицы
- соль, свежемолотый черный перец

## Приготовление:

Сложите вымытые и обсушенные листья салата в миску. Нарежьте огурец кружочками. Авокадо разрежьте вдоль пополам; поверните половинки одну по часовой стрелке, другую против, и разделите их. Слегка ударьте лезвием тяжелого ножа по косточке, чтобы лезвие вошло в нее на несколько миллиметров; выньте косточку. Нарежьте мякоть кубиками. Обжарьте на сухой сковороде кедровые орехи, потряхивая сковороду, 1 мин. Смешайте в миске оливковое масло с уксусом, горчицей и яблочным соком, солью и перцем. Взбейте вилкой или венчиком. Смешайте с листьями салата огурец и авокадо, полейте заправкой и посыпьте жареными

орешками. Подавайте немедленно.

К такому салату подойдет множество легких заправок на основе:

орехового масла

сока цитрусовых

соевого соуса

выпаренного белого вина

протертых свежих ягод

...или нескольких перечисленных ингредиентов сразу.