Bežecký šalát s avokádom a jahodami

Čas prípravy: 20 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky

Vedeli ste, že po poriadnej fyzickej aktivite vznikne v tele prooxidačný stav? Jahody patria k najbohatším zdrojom vitamínu C. Tento vitamín je silný antioxidant, ktorý pomôže situáciu zvládnuť bez ujmy na zdraví. Avokádo pohladí cievy aj kĺby a vaše zmysly ocenia zaujímavú chuťovú kompozíciu. Ponúkame Bežecký šalát s avokádom a jahodami pre vaše zdravie aj potešenie.

Suroviny:

400 g čerstvého špenátu

300 g jahôd, nakrájaných na štvrtiny

2 zrelé avokáda, nakrájané na kocky

1 malá červená cibuľa, nakrájaná na plátky

olivový olej

mleté čierne korenie

soľ

za hrsť vlašských orechov, nalámaných na menšie kúsky

Postup práce:

Špenát a jahody umyjeme, cibuľu a avokáda ošúpeme. Do šalátovej misky dáme špenát, pridáme jahody, avokáda, cibuľu, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Šalát polejeme olivovým olejom, premiešame, pridáme na hrsť orechov a ihneď podávame. Naša rada: Ak máte radi syry, doprajte si naviac kvalitný ovčí syr.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk