



Avokádový šalát s quinoou

Recepty



Šaláty



Grilovanie



0 min



0



3.1

865



Budete potrebovať

Quinoa	2 hrste
Sušené paradajky	1 hrst'
Špenát	2 hrste
Avokádo	2 ks
Olivový olej	
Vitana Suchá zálievka bylinková	1 ks
Vitana Zmes semienok	1 ks

Príprava receptu

Quinou uvaríme v osolenej vode, scedíme a necháme vychladnúť. Pridáme nadrobno nakrájaný špenát a nadrobno nakrájané sušené paradajky.

Avokádo očistíme a nakrájame na kocky. V olivovom oleji pripravíme suchú bylinkovú zálievku a zmiešame všetky suroviny spolu aj so zálievkou. Nakoniec pridáme zmes semienok.