



## Sałatka z quinoa i łososiem

★★★★★ (49)

🕒 25 minut

🍴 3 osoby

👨🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

288 kcal / 1 porcję (178 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                        |                              |                                 |                               |                              |                             |
|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>162.17 kcal<br>8.11% | 🥩 Białko<br>7.97 g<br>15.94% | 🍞 Węglowod.<br>18.44 g<br>6.83% | 🐟 Tłuszcze<br>6.60 g<br>9.43% | 🌾 Błonnik<br>2.48 g<br>9.92% | <b>GDA</b><br><b>8.11 %</b> |
|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 150g (¾ szklanki)
- Łosoś świeży, stek - 90g
- Sok cytryny - 4.5g (1 ½ łyżeczki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Ogórek gruntowy - 105g (3 sztuki)
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości według przepisu na opakowaniu. Zajmuje to około 10-15 minut.

**KROK 2:** Łososia skrop sokiem z cytryny i piecz w folii, w temp. 200°C około 20 minut. Po upieczeniu podziel go na małe kawałki, lekko przestudź.

**KROK 3:** Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Ogórka pokrój w kostkę, cebulę w piórka, a pomidorki przekrój na pół. Połącz z przestudzoną komosą.

**KROK 4:** Do sałatki dodaj posiekaną natkę (możesz także dorzucić kilka listków mięty), oliwę z oliwek i kawałki łososia. Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem. Całość wymieszaj.

**KROK 5:** Wstaw na kilkanaście minut do lodówki, aby smaki przegryzły się.

Smacznego!

