



# Σαλάτα με αβοκάντο, φράουλες και γλυκές τορτίγιες

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Συστατικά

- 3 κ.σ. σπορέλαιο
- 6 τορτίγιες
- 2 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 2 αβοκάντο, ψιλοκομμένα
- 150 γρ. φράουλες, καθαρισμένες και κομμένες στα 8
- 2 κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 1 πιπεριά τσίλι, χωρίς τα σπόρια, ψιλοκομμένη
- 2 κ.γ. χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 2 πρέζες αλάτι
- φέτες λάιμ, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

514 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	7.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	40%	36%	19%
6.9 Σάκχαρα (γρ.)	9.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
8%	19%	30%	28%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C στον αέρα.
- Με τη βοήθεια ενός πινέλου απλώνουμε 1 κ.σ. σπορέλαιο στις τορτίγιες.
- Σε ένα **μπολάκι** ανακατεύουμε τη ζάχαρη με την κανέλα και πασπαλίζουμε με το μείγμα τις τορτίγιες.
- Κόβουμε την κάθε τορτίγια σε 12 τριγωνάκια, τα οποία τοποθετούμε σε μια στρώση πάνω σε **ταψιά** που έχουμε καλύψει με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 10 λεπτά ή μέχρι να γίνουν τραγανές οι τορτίγιες.
- Παράλληλα, σε ένα μπολ ανακατεύουμε απαλά τα υπόλοιπα υλικά για τη σαλάτα.
- Σερβίρουμε με έξτρα κόλιανδρο, φέτες λάιμ και τις τορτίγιες.

## Tip

Γλυκιά ή αλμυρή τορτίγια; Δεν έχει σημασία! Αυτή θα είναι η πιο νόστιμη ανοιξιότικη σαλάτα που έχετε δοκιμάσει και τρώγεται και σκέτη!