



Σαλάτα με αβοκάντο και φασόλια

15 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα βαθύ μπολ βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο, χυμό από 1 λεμόνι, τη ζάχαρη και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Κόβουμε τα αβοκάντο στη μέση, αφαιρούμε το κοκούτσι και βγάζουμε τη σάρκα τους με ένα κουτάλι. Κόβουμε το αβοκάντο σε λεπτές φέτες και τα ρίχνουμε μέσα στο μπολ.
- Τα αγγούρια τα κόβουμε σε μικρές κάθετες φέτες και τις βάζουμε και αυτές στο μπολ.
- Αν έχουν πολλά σπόρια μπορούμε να τα αφαιρέσουμε πριν τα κόψουμε σε φέτες με τη βοήθεια ενός μικρού κουταλιού.
- Κόβουμε τις ντομάτες σε κύβους 1 εκ. και τις βάζουμε και αυτές στο μπολ.
- Προσθέτουμε και τις χοντροκομμένες καρδιές μαρουλιού, λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό και τα φασόλια κονσέρβας.
- Ανακατεύουμε καλά χωρίς να πατάμε τα λαχανικά.
- Αλατοπιπερώνουμε αν χρειάζεται, και προσθέτουμε επιπλέον λεμόνι και ελαιόλαδο.

Tip

Είναι απαραίτητο τα αβοκάντο να είναι ώριμα γιατί αλλιώς δεν θα έχουν γεύση!

Συστατικά

- 2 αγγούρια, μικρά χωρίς σπόρους ξεφλουδισμένα
- 2 μαρούλια, καρδιές, καθαρισμένες
- 3 ντομάτες, κομμένες στη μέση και χωρίς σπόρια
- 2 αβοκάντο, ώριμα
- 1/2 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 κ.σ. μαϊντανό, φρέσκο
- 240 γρ. φασόλια, σουρωμένα και ξεπλυμένα
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

365 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	4.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	39%	24%	6%
6.3 Σάκχαρα (γρ.)	7.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.28 Αλάτι (γρ.)
7%	15%	39%	5%