

Салат из авокадо и чечевицы



На 100 грамм:
Калорийность: **85.62 ккал.**
Белки: **3.11 г.**
Жиры: **4.26 г.**
Углеводы: **8.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-avokado-i-chechevicy/>

Ингредиенты:

- 1 стак. вареной зеленой чечевицы
- 1 спелый авокадо
- 1 стак. листьев шпината
- 1 лимон
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. оливкового масла
- 4 ст. л. гранатовых зерен
- 2 мандарина

Приготовление:

Смешать все ингредиенты в большой миске. Оставить немного зерен граната и мандарины для подачи.

Украсить зернами граната и мандаринами.

Подавать сразу же.