

# Салат из помидоров и авокадо



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.22 ккал.**  
Белки: **1.61 г.**  
Жиры: **2.78 г.**  
Углеводы: **4.52 г.**

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

## Ингредиенты:

- помидоры — 2 шт
- авокадо — 1/2 шт
- петрушка — 1 пучок
- зелёный лук — 1 пучок
- кинза — 3 веточки
- лимонный сок — опционально
- майонез — опционально

## Приготовление:

Нарежьте томаты кубиками.

Почистите и нарежьте авокадо кубиками. Добавьте к помидорам и сразу перемешайте, чтобы авокадо не потемнело.

Мелко нарежьте всю зелень и сбрызните салат лимонным соком.

Аккуратно перемешайте. На этом этапе вы можете добавить любую заправку для салата, например, домашний майонез.