



INSALATA DI AVOCADO

Preparazione: ca. 20 min.

Valore nutritivo: Una porzione (1/4):
kcal: 120 / grassi: 10 / carboidrati: 2
/ proteine: 5

PER 4 PERSONE:

1	limone
2 c.	olio d'oliva
¼ di c.no	sale
un pizzico	pepe
115 g	cottage cheese
2	avocado
20 g	noci al wasabi

ECCO COME SI FA

- 1. Salsa:** in una ciotola spremere tutto il succo del limone. Aggiungere l'olio e mescolare. Condire la salsa.
 - 2. Cottage cheese:** in un misurino graduato frullare il cottage cheese e distribuirlo su un vassoio. Tagliare a metà gli avocado, tagliarli poi a fettine sottili sulla lunghezza e disporli a ventaglio sul cottage cheese.
 - 3. Noci:** tritare grossolanamente le noci, cospargerle sull'avocado e condire a filo con la salsa.
- Suggerimento:** guarnire con i micro greens.

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi