2C Vegetarian

Friszoete salade met sinaasappel en avocado

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Pel de sinaasappel en snijd in stukken, snijd de avocado in plakjes en laat de kikkererwten uitlekken. Schep de gemengde sla op een diep bord en verdeel de kikkererwten, sinaasappel en avocado hier overheen. Garneer met de alfalfa en breng op smaak met de chilivlokken, peper en zout. Besprenkel met de extra vierge olijfolie.

Ingrediënten

- [ ] 50 g kikkererwten
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] ½ avocado
- [ ] 100 g sinaasappel
- [ ] 5 g alfalfa
- [ ] 1 ½ el extra vierge olijfolie
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**345 kcal**
Koolhydraten	**16 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**5 g**