

Σαλάτα με κρέμα Αβοκάντο



Το αβοκάντο είναι ένα από τα αγαπημένα μου υλικά που τρώω σχεδόν καθημερινά. Η ελληνική παραγωγή κυρίως στην Κρήτη είναι στα φόρτε της αυτήν την εποχή και έτσι βρίσκουμε στην αγορά υπέροχα ελληνικά αβοκάντο σε πολύ καλή τιμή. Το αβοκάντο είναι ένα σούπερ θρεπτικό και υγιεινό φρούτο που αποκαλείται και “φυτικό βούτυρο” επειδή έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά. Αυτό κάνει πολλούς να πιστεύουν πως είναι παχυντικό, η αλήθεια όμως είναι πως πρόκειται για ευεργετικά λιπαρά που καίγονται εύκολα και ενεργοποιούν το μεταβολισμό. Ένα μικρό αβοκάντο έχει περίπου τις ίδιες θερμίδες με μία κουταλιά ελαιόλαδο ενώ περιέχει και μία σημαντική ποσότητα πρωτεϊνών. Το μυστικό είναι να μην το φας σε κομμάτια που προσθέτεις στη σαλάτα βάζοντας και επιπλέον λάδι, αλλά να το κάνεις κρέμα και να το χρησιμοποιήσεις σαν υποκατάστατο για λάδι. Αυτή η συνταγή ακολουθεί αυτήν τη λογική.

1 μικρό μαλακό αβοκάντο
1/2 πορτοκάλι
μία χούφτα άνηθο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια
1/2 κουταλάκι κάρυ
1 κουταλιά ξίδι βαλσάμικο
λίγο αλάτι

Διάφορα λαχανικά για σαλάτα (μαρούλι, κόκκινο λάχανο, τριμμένο καρότο, μαιντανό, ψιλοκομμένο κρεμμύδι)

Βάζεις στο μούλτι τη σάρκα του αβοκάντο, το χυμό από το μισό πορτοκάλι, τον άνηθο, το ξίδι, τα κρεμμυδάκια το κάρυ και το αλάτι. Χτυπάς μέχρι να γίνει μία πράσινη κρέμα. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύεις την κρέμα με τα λαχανικά της σαλάτας. Για να πάει παντού η σάλτσα χρησιμοποιείς τα χέρια σου αφού πρώτα τα έχει πλύνει καλά. Στη συνέχεια σερβίρεις τη σαλάτα σε ένα πιάτο. Με

ένα μεγάλο αβοκάντο αυτή η σαλάτα μπορεί να αποτελέσει ένα γεύμα που θα σου δώσει πολύ ενέργεια και σε κρατήσει χορτάτο αρκετή ώρα. Καλή όρεξη!

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο salata.gr

Και αν θες πολλές πληροφορίες και συνταγες για αβοκάντο, μπες στο avocado-diet.com