

Салат с грушами и орехами кешью



0 ч 20 мин



2 порции



8 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	331 Ккал
Белки:	12.4 грамм
Жиры:	23.4 грамм
Углеводы:	20.2 грамм

Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Салаты](#)

Ингредиент	Кол-во
Растительное масло	1 ст. л.
Соевый соус	1 ст. л.
Груши	1 штука
Сок лайма	1 ст. л.
Руккола	100 г
Кешью	$\frac{1}{4}$; стакана
Смесь салатных листьев Пати микс [®] ;Белая Дача [®] ;	200 г
Кресс-салат	150 г

Инструкция

1. В чашке смешать ингредиенты для заправки — масло, сок лайма, соевый соус. Заправить зелень. Добавить грушу, нарезанную ломтиками, кешью, еще раз аккуратно перемешать.