



Σαλάτα Γαρίδες - Αβοκάντο

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 7 **Ετοιμασία:** 15min **Μαγείρεμα:** 15 min **Θερμίδες /ανά μερίδα :** ∞ 245 kcal

Συστατικά

Ντρέσινγκ γιαουρτιού:

- 3/4Φ γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά
- 2Κ άσπρο ξύδι
- 1κ/κι σκόρδο σκόνη
- 1/2κ/κι αλάτι
- Αλεσμένο μαύρο πιπέρι για γεύση

Σαλάτα αβοκάντο με γαρίδες:

- 500gr μαγειρεμένες κατεψυγμένες γαρίδες ξεπαγωμένες και στραγγισμένες
- μερικά ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 2 μεγάλες πιπεριές ψιλοκομμένες
- 3 μέτρια αβοκάντο ψιλοκομμένα
- 3-4 αγγούρια, ψιλοκομμένα
- 1/2Φ κόλιαντρο ψιλοκομμένο

Διαδικασία

1. Σε ένα μικρό μπολ, προσθέστε γιαούρτι, ξύδι, σκόνη σκόρδου, αλάτι και πιπέρι. Χτυπάμε με ένα πιρούνι και αφήνουμε στην άκρη.
2. Κόψτε τα λαχανικά και προσθέστε τα σε μια μεγάλη σαλατιέρα.
3. Ρίξτε το ντρέσινγκ από πάνω και ανακατέψτε απαλά για να ενωθούν. Σερβίρετε παγωμένο.

Εάν χρησιμοποιείτε παχύ ελληνικό γιαούρτι, αραιώστε το με μερικές κουταλιές της σούπας νερό.

