

# Салат з авокадо та полуницею



3-4 порції



10 хвилин

## СКЛАДНИКИ

2 середніх авокадо

100–150 г полуниці

50 г руколи (великий пучок)

велика жменя волоських горіхів

1 ст.л. бальзамічного оцту

2 ст.л. нерафінованої оливкової

олії холодного віджиму

1 ч.л. меду

сіль за смаком

за бажання - пармезан

## ІНСТРУКЦІЇ:

1. Горіхи замочити на 2–3 години, можна на ніч. Потім порізати шматочками.
2. Авокадо порізати кубиками або пластиночками.
3. Полуницю порізати на половинки або четвертинки, залежно від розміру
4. Руколу порвати на шматочки.
5. Змішати олію з бальзамічним оцтом та медом, заправити салат та перемішати.
6. Дуже смакує холодним!

# Ольга Озерна

сертифікований нутріціолог та коуч зі схуднення та зміни звичок



## КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:



[olga.ozerna.com](http://olga.ozerna.com)



[FoodScienceWellbeing](#)



[nutricoach\\_ozerna](#)



[ozerna.olga](#)



[olga.ozerna](#)

## ПРО МЕНЕ:

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю турботливому схудненню без жорстких обмежень, а також створенню власної стратегії харчування та оздоровлення життєвих звичок
- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучингових стратегій