



## 酸樱桃芒果 鳄梨沙拉

总共耗时  
10分钟

准备  
10分钟

规格  
4份

### 配料：

调料酱配料：

3汤勺酸樱桃汁

1汤勺米醋

1/2茶勺芥末粉

1茶勺芫荽子，捏碎

1茶勺橄榄油

盐和胡椒备用

色拉配料：

1又1/3杯酸樱桃干

八杯混合生菜

1/3杯红洋葱，切粒

2成熟的鳄梨去皮，去核，切薄片

1个大颗成熟芒果，去皮，去核，切粒

### 操作指南：

将食材放入一个小碗，搅匀酸樱桃汁、醋、芥末、芫荽子、蜂蜜、橄榄油、盐和胡椒，作为酱汁备用。

把生菜均匀到4沙拉盘，备用。把红洋葱丁、鳄梨片、芒果块和酸樱桃干均匀地放在生菜上。浇上酱汁即可食用。

每份含：400卡路里；19克脂肪2.5克饱和脂肪；7克蛋白质，110毫克钠；0毫克胆固醇，55克碳水化合物；13 g纤维；30克糖。

马特的小贴士：

我在休息日喜欢吃这款色拉。休息日我消耗的卡路里不多，所以也不需要吃的太多。