

【リコピン & オイリー補給サラダ】

材料 (2~3人分)

ピンクグレープフルーツ・・・1個
アボガド・・・1個
Exvオリーブオイル・・・大さじ1~2
(オプション)
ヘンプシード・・・大さじ1~2
バルサミコ酢・・・お好み適量

つくり方

- 1 グレープフルーツの皮をむき、実をボウルに入れる。
- 2 アボガドの皮をむき、一口サイズにカットしてボウルに加える。
- 3 そして、Exvオリーブオイルをかけて、全体をやさしく和える。
- 4 オプションのヘンプシードやバルサミコ酢も加えて味を調えればできあがり。

ワンポイントアドバイス

- グレープフルーツを選ぶ基準は、色が濃厚で果肉のしっかりとしたものを！もし、ジューシーだと水分過多になりサラダには適さないのです。
- グレープフルーツにオイルをかけると、中和されてマイルドになり味のバランスも取れる。何よりもミネラル豊富なので、塩も加えずにそのまま召し上げられる。
- 朝や小腹の空いた時には特にオススメ良質な油とビタミンをダブルで摂取でき、満足感を得られるばかりか、消化にも負担をかけず、頭の回転にも一役買ってくれる。
- プリップリッの弾力ある果肉グレープフルーツとマイルドなアボガド、そしてアクセントとなるバルサミコ酢がクセになる大好きなサラダ♪