

## Διαιτητική Σαλάτα Caesars



Για 4 άτομα:

- 500 gr φιλέτο κοτόπουλο
- 2 κ.σ. χυμός λεμονιού
- 4 κ.σ. γιαούρτι 2%
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ½ κ.γ. μουστάρδα
- 1 1/2 κ.γ. ξύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- 4 κ.σ. παρμεζάνα τριμμένη
- 8 φλ. κομμένο μαρούλι
- 1 1/4 φλ. Κρουτονς

1. Ψήστε το κοτόπουλο σε ένα τηγάνι ψηστιέρα (5-6 λεπτά για κάθε πλευρά). Αφήστε το για 5 λεπτά και μετά κόψτε το σε μικρά κομμάτια.

2. Ανακατέψτε τα επόμενα 6 υλικά και φτιάξτε τη sauce. Αν η sauce είναι πολύ πηχτή προσθέστε 1 κ.σ. νερό. Μετά αναμειγνύετε και με την τριμμένη παρμεζάνα. Προσθέστε αν θέλετε αλάτι και πιπέρι.

3. Τέλος, βάζετε πάνω από το μαρούλι, το κοτόπουλο και τα αναμειγνύετε όλα μαζί με τη sauce. Αν θέλετε πασπαλίζετε με νιφάδες παρμεζάνας.

**ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: 269**

**ΛΙΠΟΣ: 10g**

**ΠΡΩΤΕΪΝΗ: 31gr**

**ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 13gr**

**ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ: 3g**

**ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ: 69mg**