

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΣΟΛΟΜΟ



ΥΛΙΚΑ

4 φλ. μαρούλι ή σπανακι Baby

250 gr. καπνιστός σολομός

1 φλ. ντοματίνια σε διάφορα χρώματα κομμένα στη μέση

2 φλ. μπουκετάκια μπρόκολο

½ φλ. κρεμώδες κατσικίσιο τυρί

Για τη sauce

1 πρέζα πιπέρι καγιέν

Αλάτι - πιπέρι μαύρο

1 κ.σ ξερά βότανα

2 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

1 κ.σ. μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά τα 5 τελευταία υλικά.

Σε μια σαλατιέρα ανακατεύουμε τα λαχανικά, το σολομό και το τυρί. Και τέλος περιχύνουμε με τη sauce.

Είναι μια νόστιμη σαλάτα, η οποία όταν συνοδευτεί με ψωμί ολικής άλεσης ή καστανό ρύζι μας δίνει ένα πλήρες γεύμα. Ο σολομός και το τυρί μας δίνουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Επίσης, ο σολομός είναι καλή πηγή των πολύτιμων ω-3 λιπαρών οξέων. Η συγκεκριμένη συνταγή μας δίνει φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	322 kcal
Υδατάνθρακες	25 gr
Πρωτεΐνη	18 gr
Λιπαρά	15 gr
Φυτικές ίνες	6 gr