

ΕΞΩΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ



ΥΛΙΚΑ

180 γρ. βρασμένες γαρίδες και καθαρισμένες
½ φλ. χυμός ανανά
1 κ.σ. μέλι
1 Κ.σ. μουστάρδα
1κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. χυμό λάιμ
5 φλ. πράσινη σαλάτα
½ φλ. ανανάς κομμένος σε κομματάκια
4 κ.σ. καλαμπόκι
1 φλ. πεπόνι κομμένο σε κυβάκια
αλάτι, πιπέρι, φύλλα μέντας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μικρό δοχείο χτυπάτε το χυμό ανανά, το χυμό λάιμ, τη μουστάρδα, το λάδι, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι.
Ανακατεύετε όλα τα υλικά και περιχύνετε με τη sauce.
Γαρνίρετε με τα φύλλα μέντας.

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	226 kcal
Υδατάνθρακες	20 gr
Πρωτεΐνη	14 gr
Λιπαρά	5 gr
Φυτικές ίνες	5 gr

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένα μια δροσερή σαλάτα που μας εφοδιάζει με πρωτεΐνη και καλούς υδατάνθρακες. Μας δίνει μέταλλα, ιχνοστοιχεία και πολύτιμες βιταμίνες με αντιοξειδωτική δράση που είναι σημαντικά για το καλοκαίρι που υπάρχει μεγάλη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.