

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. φασόλια μαυρομάτικα βρασμένα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κίτρινη πιπεριά κομμένη σε κυβάκια
- 1 πιπεριά φλωρίνης (σε λάδι) κομμένη σε λωρίδες
- ½ φλ. κρεμμύδι κομμένο σε μικρά καρεδάκια
- 1 φλ. καλαμπόκι
- 1 ντομάτα (χωρίς φλούδα και σπόρους) κομμένη σε κυβάκια
- Χυμό από 1 λεμόνι
- Αλάτι – πιπέρι – ξύδι
- Ψιλοκομμένος μαϊντανός

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ ένα αντικολλητικό τηγάνι σωτάρουμε με το ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο και την κίτρινη πιπεριά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το καλαμπόκι, τη ντομάτα και τα ανακατεύουμε για λίγα λεπτά.

Προσθέτουμε τα φασόλια στο μείγμα του καλαμποκιού και προσθέτουμε την πιπεριά φλωρίνης. Καρυκεύουμε με αλάτι, πιπέρι, χυμό λεμονιού και το ξύδι. Γαρνίρουμε με τον μαϊντανό.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Θερμίδες	124 kcal
Υδατάνθρακες	20 gr
Πρωτεΐνη	7 gr
Λιπαρά	2 gr
Φυτικές ίνες	6 gr

Η συγκεκριμένη σαλάτα αποτελεί ένα κυρίως γεύμα. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνη (όσπριο + δημητριακό), σε σύνθετους υδατάνθρακες, σε φυτικές ίνες, σε βιταμίνες και μέταλλα!