

ΓΑΡΙΔΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΒΙΔΕΣ



ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. βίδες ολικής άλεσης (βρασμένες)
- 120 γρ. γαρίδες καθαρισμένες (βρασμένες)
- ½ κίτρινη πιπεριά (ψιλοκομμένη)
- ½ κόκκινη πιπεριά(ψιλοκομμένη)
- ½ φλ. καλαμπόκι κονσέρβα
- 10 ντοματίνια
- ¼ φλ. μαγιονέζα λάιτ
- λίγο μαϊντανό (ψιλοκομμένο)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και πασπαλίζουμε με μαϊντανό.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα	
Θερμίδες	296 kcal
Πρωτεΐνη	10 gr
Υδατάνθρακες	34 gr
Λιπαρά	13 gr
Φυτικές Ύνες	4 gr

Το συγκεκριμένο γεύμα αν και σαλάτα είναι ένα πλήρες γεύμα με πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας λόγω των γαρίδων και σύνθετους υδατάνθρακες λόγω των ζυμαρικών ολικής άλεσης. Περιέχει ω-3 λιπαρά οξέα (γαρίδες), βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.