

## ΓΙΟΡΤΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΟΔΙ ΚΑΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ



- 1 πράσινη σαλάτα
- 1 φλ. σπόροι ροδιού
- 2 μικρά πορτοκάλια
- 1/4 φλ. σπόροι κουκουναριού
- 1/4 φλ. χυμός πορτοκάλι
- 2 κ.σ. βαλσαμικό ξύδι
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μέλι
- αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίστε τα πορτοκάλια και κόψτε τα σε φετούλες.
2. Βάλτε την πράσινη σαλάτα σε μεγάλη σαλατιέρα και προσθέστε το πορτοκάλι.
3. Αναμείξτε το χυμό του πορτοκαλιού, το ξύδι, το ελαιόλαδο, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι. Ρίξτε το στη σαλατιέρα και ανακατέψτε πολύ καλά.
4. Προσθέστε στη σαλάτα το ρόδι.
5. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, καβουρδίστε το κουκουνάρι μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα. Πασπαλίστε τη σαλάτα με το κουκουνάρι.

Θερμίδες: 240 kcal

Πρωτεΐνη: 2g

Λιπαρά: 18g

Υδατάνθρακες: 21 g

Φυτικές Ίνες: 4g