

## Σαλάτα με κάπαρη και κορινθιακή σταφίδα



- 2 κ.σ κάπαρη
- 1/3 φλ. κορινθιακή σταφίδα
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- ¼ φλ. μπαλσάμικο
- ¼ φλ. ελαιόλαδο
- 2 κ.γ. μέλι
- 400 γρ. πράσινη σαλάτα

### Εκτέλεση:

- Αναμειγνύετε το μπαλσάμικο, το ελαιόλαδο , τη μουστάρδα και το μέλι.
- Περιχύνετε με τη sauce τη σαλάτα και μετά προσθέτετε την κάπαρη και τις σταφίδες.
- Προαιρετικά γαρνίρετε με φλοίδες παρμεζάνας

θερμίδες	175, 9 kcal
πρωτεΐνες	2,8 gr
υδατάνθρακες	19,2 gr
λιπαρά	10 gr (2 gr από κορεσμένα )
χοληστερόλη	2,3 mg
φυτικές ίνες	5 gr
νάτριο	160 mg

*Η συγκεκριμένη σαλάτα περιέχει δυο ελληνικές υπερτροφές, την κάπαρη και την κορινθιακή σταφίδα. Η κάπαρη είναι η τροφή με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ρουτίνη, ένα βιοφλαβονοειδές με ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση. Από την άλλη, η κορινθιακή σταφίδα είναι πλούσια σε ενέργεια, σε φυτικές ίνες, σε φρουκτάνες και σε κάλιο.*