

Σαλάτα ρεβίθια με κύμινο και λιαστές ντομάτες (6 μερίδες)



- ¼ φλ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. σπόροι κύμινου
- 8 φλ. ρεβίθια βρασμένα
- 1 αγγούρι καθαρισμένο και χωρίς τα σπόρια , κομμένο σε κομμάτια
- 1/2 φλ. μαϊντανός
- 1/3 φλ. κομμένες λιαστές ντομάτες
- ¼ φλ. χυμός λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- κόκκινο πιπέρι

1. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο με τους σπόρους του κύμινου για να βγουν τα αρώματα σε μέτρια φωτιά. Και μετά το αφήνετε να κρυώσει
2. Μετά ενώνετε όλα τα υλικά και προσθέτετε αλάτι και πιπέρι

θερμίδες	592 kcal
πρωτεΐνες	35 gr
υδατάνθρακες	92 gr
λιπαρά	11 gr (2 gr από κορεσμένα)
χοληστερόλη	mg
φυτικές ίνες	23 gr
νάτριο	45 mg

Το συγκεκριμένο μενού αποσκοπεί στην πρόσληψη όλων των ευεργετικών ουσιών που υπάρχουν στα ρεβίθια και ο συνδυασμός με τη λιαστή ντομάτα βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου , καθώς η βιταμίνη C συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του μη- αιμικού σιδήρου.