

## ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ



### ΥΛΙΚΑ

- 3 μεγάλες γλυκοπατάτες κομμένες σε κύβους
- 3 σέλερι κομμένα
- 1 κρεμμυδάκι πράσινο λεπτοκομμένο
- 4 φέτες γαλοπούλας κομμένες σε τετραγωνάκια
- 4 φέτες κασέρι κομμένες σε τετραγωνάκια
- 2 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι
- 1 πρέζα κουρκουμά
- Αλάτι – πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε τις γλυκοπατάτες για 7 λεπτά. Αφήστε να κρυώσουν.
2. Ανακατέψτε μαζί το ελαιόλαδο, το ξύδι, το αλάτι, το πιπέρι και τον κουρκουμά.
3. Σε μια πιατέλα βάλτε τις γλυκοπατάτες, το σέλερι, το κρεμμυδάκι, το τυρί και τη γαλοπούλα. Περιχύνετε με τη sauce.

Διατροφική ανάλυση ανά φλυτζάνι	
<b>Θερμίδες</b>	217 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	32 gr
<b>Πρωτεΐνη</b>	6 gr
<b>Λιπαρά</b>	7 gr
<b>Φυτικές ίνες</b>	4 gr

Η γλυκοπατάτα είναι ένα πολύ νόστιμο και θρεπτικό λαχανικό. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, βιταμίνη Β5, Β6, θειαμίνη, νιασίνη, ριβοφλαβίνη και καροτενοειδή. Επίσης, η γλυκοπατάτα μας εφοδιάζει με φυτικές ίνες. Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένα πλήρες πιάτο καθώς περιέχει καλούς υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λιπαρά από το ελαιόλαδο.