

## ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟΥ



### ΥΛΙΚΑ

- 2 φλ. τριμμένο καρότο
- ½ φλ. μαϊντανός
- 3 κ.σ. καθαρισμένους ηλιόσπορους
- 3 κ.σ καρύδι
- ½ φλ. σπόρους ροδιού
- ½ φλ. τυρί cottage
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε όλα τα υλικά και από πάνω βάζετε το cottage.

Διατροφική ανάλυση	
<b>Θερμίδες</b>	312 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	14 gr
<b>Πρωτεΐνη</b>	25 gr
<b>Λιπαρά</b>	14 gr
<b>Φυτικές ίνες</b>	13 gr

Μια σαλάτα πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά. Το τυρί μας προσφέρει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και το ελαιόλαδο τα πολύτιμα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.