

## ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΑΟΥΛΕΣ



### ΥΛΙΚΑ

- 1 σακούλα καθαρισμένα φύλλα τρυφερού σπανακιού
- 1 φλ. φράουλες κομμένες
- 60 γρ. παρμεζάνα σε φλοίδες
- ½ φλ. καρύδια σε κομμάτια

### *Για τη sauce*

- 2 κ.σ. μπαλσάμικο
- 2 κ.γ. μουστάρδα
- 2 κ.γ. μέλι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το σπανάκι με τις φράουλες. Ρίχνουμε από πάνω την παρμεζάνα και τα καρύδια.

Αναμειγνύουμε πολύ καλά τα υλικά για τη sauce. Και μετά περιχύνουμε τη σαλάτα.

Η συγκεκριμένη ανοιξιάτικη σαλάτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Ο συνδυασμός φυτικών ινών και πρωτεϊνών (από την παρμεζάνα) μας δημιουργούν το αίσθημα του κορεσμού.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ	
Θερμίδες	404 Kcal
Πρωτεΐνη	13gr
Υδατάνθρακες	6gr
Λιπαρά	26gr