

Σαλάτα με ζυμαρικά και τόνο



4 μερίδες

Υλικά: 1 κόκκινη πιπεριά, 1 πράσινη πιπεριά, 1 κίτρινη πιπεριά, 12 τοματίνια, 3 κ.σ. ελαιόλαδο, 250 γρ. πένες ολικής άλεσης (ή βίδες), 2 κονσέρβες τόνου, 2 κ.σ. κάπαρη, 4 κ.σ. καλαμπόκι, αλάτι, πιπέρι, 1 κ.σ. ξίδι βαλσαμικό, ½ κ.γλ. μουστάρδα.

Εκτέλεση: Κόβουμε σε κομμάτια τις πολύχρωμες πιπεριές και αν θέλουμε τα τοματίνια στη μέση. Βάζουμε τα βρασμένα ζυμαρικά σε ένα μπολ με τις πιπεριές, τα τοματίνια, το καλαμπόκι και την κάπαρη. Χτυπάμε το λάδι με το ξύδι και τη μουστάρδα και περιχύνουμε τη σαλάτα.

Διατροφικό Σχόλιο: Η συγκεκριμένη σαλάτα μπορεί να αποτελέσει κυρίως πιάτο καθώς περιέχει υδατάνθρακες (ζυμαρικά, λαχανικά), πρωτεΐνες (τόνος) και λιπαρά (ελαιόλαδο) και είναι πλήρης διατροφικά. Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης και τα λαχανικά προσφέρουν στον οργανισμό μας πολύτιμες φυτικές ίνες καθώς και βιταμίνες. Ο τόνος μας δίνει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας αλλά και τα απαραίτητα ω-3 λιπαρά οξέα. Τέλος, η κάπαρη είναι μια τροφή πλούσια σε ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.