

Συνταγή



ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

500 gr. γαρίδες καθαρισμένες χωρίς το κέλυφος

4 κ.σ. ελαιόλαδο

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες

6 φλ. σπανάκι σαλάτα

3 φλ. καλαμπόκι

3 φλ. ντοματίνια

3 κόκκινες πιπεριές κομμένες σε ράβδους

12 σπαράγια

2 κ.σ. μέλι

2 κ.σ. μουστάρδα

3 κ.σ. χυμός λεμονιού

Αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο. Σωτάρουμε το ελαιόλαδο και το σκόρδο και τα σπαράγγια και μετά προσθέτουμε τις γαρίδες και μαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά.

Σ ένα μικρό σέικερ χτυπάμε το ελαιόλαδο, το μέλι , τη μουστάρδα , το χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι.

Στη σαλατιέρα ανακατεύουμε το σπανάκι, το καλαμπόκι, τα ντοματίνια, τις πιπεριές, τις ψημένες γαρίδες και τα σπαράγγια. Περιχύνουμε με τη sauce.

Διατροφική Ανάλυση

Θερμίδες	363 kcal
Λιπαρά	19 g
Υδατάνθρακες	20 g
Πρωτεΐνες	28 g
Φυτικές Ίνες	5 g

Βάλτε στη διατροφή σας τις σαλάτες και εμπλουτίστε με διάφορα συστατικά. Η συγκεκριμένη σαλάτα είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, σε καλά λιπαρά (γαρίδες, ελαιόλαδο) και σύνθετους υδατάνθρακες. Το πιάτο αυτό είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, καροτένια, λυκοπένιο και πολύτιμο φολικό οξύ.