

ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ



ΥΛΙΚΑ

250 γρ. βίδες ολικής άλεσης (ή άλλο ζυμαρικό π.χ. πένες)

3 αυγά βρασμένα κομμένα σε κομμάτια

100 γρ. γαλοπούλα σε κομμάτια

120 γρ. μοτσαρέλα σε κύβους

1 ½ φλ. ντοματίνια κομμένα στη μέση

1 πιπεριά πορτοκαλί κομμένη σε κομμάτια

½ φλ. ελιές καλαμών

Για τη sauce

2 κ.σ. ελαιόλαδο

2 κ.γ. μουστάρδα

1 κ.σ. μπαλσάμικο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα ζυμαρικά και τα σουρώνετε.

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί.

Περιχύνετε με τη sauce.

Σερβίρετε τη σαλάτα κρύα.

Η συγκεκριμένη σαλάτα είναι ένα πλήρες γεύμα καθώς περιέχει καλούς υδατάνθρακες λόγω των λαχανικών και των ζυμαρικών ολικής άλεσης. Μας εφοδιάζει με πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από τα αυγά, το τυρί και τη γαλοπούλα. Τέλος, περιέχει καλά μονοακόρεστα λιπαρά οξέα από το ελαιόλαδο και τις ελιές.

(Θερμίδες 599 ανά μερίδα)