

Σιδερένια Σαλάτα με Φακές και Σπανάκι

Η πιο συχνή διατροφική έλλειψη που έχει ο ανθρώπινος οργανισμός είναι, συνήθως, σιδήρου. Μάλιστα, μια στις πέντε γυναίκες, έχει αποδειχθεί, βάση ερευνών, ότι έχει έλλειψη σιδήρου. Προσπάθησε τουλάχιστον μια-δυο φορές την εβδομάδα να φτιάχνεις την παρακάτω σαλάτα, για να αποφύγεις τα χαπάκια και τα συμπληρώματα διατροφής! Οι φακές και το σπανάκι είναι γνωστές... σιδερένιες τροφές. Ο μαϊντανός περιέχει περισσότερο σίδηρο από οποιοδήποτε άλλο πράσινο λαχανικό, το ίδιο και το πετιμέζι που είναι συμπυκνωμένος χυμός σιδερένιων σταφυλιών! Οι πιπεριές περιέχουν βιταμίνη C και βοηθούν την ευκολότερη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.



Υλικά

250 γρ. βρασμένες φακές

2 πιπεριές (κίτρινη-πράσινη)

½ κ. Σπανάκι

½ ματσάκι μαϊντανό

5 καρότα

½ ρίζα σέλερι

2 κουτ. γλ. πετιμέζι

20 σταφίδες

Είδι βαλσάμικο

Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Ψιλοκόβεις όλα τα λαχανικά. Τα ρίχνεις σε ένα μεγάλο βαθύ μπολ και τα ανακατεύεις με τις βρασμένες φακές. Ρίχνεις λαδάκι και ξυδάκι! Γλυκαίνεις την σαλάτα με λίγο πετιμέζι και σταφίδες. Και είναι έτοιμη!

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπειτε στο salata.gr