

# Σούπερ Σαλάτα Ενέργειας με Αβοκάντο

Ένας υπέροχος τρόπος για να φάμε τις απαραίτητες πρασινάδες μας και να βάλουμε το αβοκάντο στη διατροφή μας.



## **Για τη κρέμα:**

1 ώριμο αβοκάντο

1 πορτοκάλι

½ λεμόνι

1 κουταλάκι μέλι

μία χούφτα άνηθο

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

1 σκελίδα σκόρδο

½ κουταλάκι κάρυ

λίγο αλάτι

λίγο νερό

## **Διάφορα πλυμένα λαχανικά για σαλάτα:**

Μερικά τρυφερά φύλλα σπανάκι, λίγο μαϊντανό,

Γαλλική σαλάτα, Σγουρή σαλάτα, λολο ρόσο

1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης, 1 καρότο, 1 κολοκυθάκι

μούλτι για την κρέμα, 1 τρίφτη, 1 μπολ σαλάτας

Κόβεις το αβοκάντο στη μέση, αφαιρείς το κουκούτσι. Χαράζεις τη φλούδα και τη αφαιρείς με το χέρι. Εναλλακτικά αφαιρείς τη σάρκα με ένα κουτάλι.

Βάζεις στο μούλτι τη σάρκα του αβοκάντο, το χυμό από το πορτοκάλι, το χυμό από το λεμόνι, το μέλι, τον άνηθο, το ξίδι, το κρεμμυδάκι, το σκόρδο, το κάρυ, λίγο νερό και το αλάτι. Χτυπάς μέχρι να γίνει μία πράσινη κρέμα.

Καθαρίζεις και τρίβεις το καρότο και το κολοκύθι στον τρίφτη. Ψιλοκόβεις την πιπεριά. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύεις την κρέμα με τα λαχανικά της σαλάτας. Για να πάει παντού η σάλτσα χρησιμοποιείς τα χέρια σου αφού πρώτα τα έχει πλύνει καλά. Στη συνέχεια σεββίρεις τη σαλάτα σε ένα πιάτο.

Με ένα μεγάλο αβοκάντο αυτή η σαλάτα μπορεί να αποτελέσει ένα γεύμα που θα σου δώσει πολύ ενέργεια και σε κρατήσει χορτάτο αρκετή ώρα. Καλή όρεξη!

Αν και τυπικά το αβοκάντο είναι φρούτο, δεν το τρώμε σαν φρούτο. Δε θα φας ένα αβοκάντο στη καθισιά σου σαν μήλο. Το αβοκάντο θα το χρησιμοποιήσεις αντί για κάποια άλλη λιπαρή τροφή. Πχ σαν ωάση για dressing σε σαλάτα (όπως εδώ), σαν βάση για dip αντί για γιαούρτι, τυρί ή μαγιονέζα, σαν αλοιφή στο ψωμί αντί για βούτυρο και σαν λιπαρή ουσία σε γλυκές κρέμες και smoothies αντί για γάλα και κρέμα γάλακτος.

Το μεγάλο πλεονέκτημα του αβοκάντο είναι ότι έχει «καλά» μονοακόρεστα λιπαρά που ρίχνουν την κακή χοληστερόλη. Το αβοκάντο είναι άκρως αλκαλικό και χωνεύεται εύκολα. Εκτός αυτού όμως έχεις και πολλά πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά όπως κάλιο (πιο πολύ από μπανάνα), φολικό οξύ που βοηθάει στην σωστή λειτουργία της καρδιάς, Καροτενοειδή που κάνουν καλό στα μάτια, αντιοξειδωτική βιταμίνη Ε. Και επίσης: Μηδέν χοληστερόλη και μηδέν αλάτι.

Αυτή τη Συνταγή την Μαγείρεψα με την Ελένη Ψυχούλη στην εκπομπή [Σεφ στον Αέρα](#)

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπειτε στο [salata.gr](#)

Αν θέλετε πληροφορίες και συνταγές με Αβοκάντο μπειτε στο [avocado-diet.com](#)