

# Σαλάτα με Ρεβίθια και Μανιτάρια

Για πολλούς αιώνες, οι άνθρωποι είχαν ως σημαντικότερη πηγή πρόσληψης πρωτεΐνης τα όσπρια ή το «κρέας των φτωχών», όπως τα ονομάζουν πολλοί. Το *ρεβίθι*, συγκεκριμένα είναι μια από τις καλύτερες φυσικές πηγές πρωτεΐνης μεγάλης βιολογικής αξίας, ισάξιας του κρέατος, του γάλακτος και της σόγιας. Γι' αυτό πρέπει να βάλεις τα όσπρια στην διατροφή σου 1-3 φορές την εβδομάδα, με όποια μορφή κι αν σου αρέσει. Είτε σε σούπα, όπως τρώγονται συνήθως στην Ελλάδα, είτε μέσα σε ρύζι ή σαλάτες, όπως τρώγονται στις περισσότερες γωνιές του κόσμου.



Μια υπέροχη Νηστίσιμη Σαλάτα με Ρεβίθια και Μανιτάρια. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν αυτές οι δύο τροφές μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες μας όταν δεν τρώμε ζωικά τρόφιμα.

Βρείτε της συνταγή στο site της Νηστίσιμης Διατροφής: [nistisima.gr](http://nistisima.gr)