

Σαλάτα Σπανάκι με ρόδι και αμύγδαλα



ΥΛΙΚΑ

- 1 Μπολ τρυφερά φύλλα σπανάκι (baby)
- 2 κουταλιές σπόροι ροδιού
- 2 κουταλιές άσπρα ωμά αμύγδαλα
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο με γεύση πορτοκαλιού Ariston
- 1 κουταλιά λευκό ξύδι βαλσάμικο
- Λίγο αλάτι Ιμαλαΐων Saltic
- Μπολάκι από κριθαροκούλουρο για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις το σπανάκι σε ένα βαθύ πιάτι ή μπολ σαλάτας. Αλατίζεις και προσθέτεις λάδι και ξύδι. Στη συνέχεια προσθέτεις από πάνω το ρόδι και τα αμύγδαλα. Αυτό ήταν! Ανακατεύεις και τρως! Καλή όρεξη!!



TIP

Αν δεν έχεις κριθαρένιο μπολάκι που τρώγεται, συνόδεψε τη σαλάτα με πολύσπορο ψωμί ολικής και έχεις ένα πλήρες σαλατογέυμα γεμάτο φυτικές ίνες, βιταμίνες, ένζυμα και ιχνοστοιχεία!

INFO

Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες C, A, E, σίδηρο, κάλιο και αντιοξειδωτικές φυτοχημικές ουσίες όπως οι πολυφαινόλες.



