

# Σαλάτα Ταμποulé με Κινόα

Η σαλάτα έχει μεγάλη ιστορία και ήταν πάντα μια από τις πιο θρεπτικές επιλογές στην διατροφή του ανθρώπου! Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι έτρωγαν ανάμεικτα χορταρικά με σάλτσα. Σήμερα υπάρχουν τόσες πολλές επιλογές που είναι αρκετά δύσκολο να μην βρεις μια σαλάτα που να σου αρέσει. Οι πιο γνωστές ελληνικές σαλάτες είναι η χωριάτικη, ο ντάκος, η πατατοσαλάτα και η παντζαροσαλάτα. Τελευταία όμως έχουμε αρχίσει να δοκιμάζουμε και νέα πράγματα! Σήμερα θα φτιάξουμε μια συνταγή που συνδυάζει γευστικά τον Λίβανο με τη Νότιο Αμερική. Από Λίβανο είναι το ταμποulé και από Νοτιο Αμερική το Κινόα!



## **Υλικά:**

- 1 ματσακι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κούπα κινόα βρασμένο
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο Ariston με γεύση Raspberry
- 3 ντοματες
- Αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC

## **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τα μαϊντανό και τις ντομάτες. Βράζουμε και στραγγίζουμε το κινόα. Βάζουμε σε ένα μπολ τα υλικά μας και προσθέτουμε αλάτι, λάδι και ξύδι βαλσάμικο. Έτοιμη η σούπερ θρεπτική σαλάτα! Εμείς σερβίραμε σε ένα υπέροχο μπολ αλατος Ιμαλαΐων Saltic! Αν θελετε και εσείς δείτε και εδώ: [salticproducts.com](http://salticproducts.com)



## INFO

1. Οι σαλάτες μπορούν να σερβιριστούν σε οποιοδήποτε σημείο του γεύματος για αυτό υπάρχουν και κατηγορίες σαλατών. Σαλάτες για ορεκτικό, συνοδευτικές, σαλάτες για κυρίως, σαλάτες για τον καθαρισμό του ουρανίσκου αλλά και για επιδόρπιο.
2. Διατροφικά οι σαλάτες χωρίζονται σε αλοιφές, βραστές, πρασινάδες, πολύχρωμες, αλλά και σαλάτες με λαχανικά. Όταν όμως λέμε να τρώμε σαλάτα με κάθε γεύμα δεν εννοούμε τις αλοιφές και τις βραστές αλλά τις υπόλοιπες 3 κατηγορίες.
3. Η περιεκτικότητά της κινόα σε πρωτεΐνες είναι πολύ υψηλή (14%), αλλά το σημαντικότερο είναι ότι η κινόα δείχνει ότι αποτελεί πηγή πλήρους πρωτεΐνης, σε αντίθεση με την πλειοψηφία των φυτικών τροφών.
4. Η κινόα, επίσης, αποτελεί τροφή ελεύθερη-γλουτένης και δε δημιουργεί προβλήματα στην πέψη.
5. Το συνολικά υψηλό επίπεδο θρέψης που παρέχει η κινόα την καταξιώνει ως τρόφιμο με μεγάλο όφελος για την υγεία.



**bletsas**.gr  
Ευτύχης Μηλέτσας