

# Κοτοσαλάτα με γιαουρτι



Πάμε να δούμε μια πολύ “δυνατή” συνταγή καθώς σήμερα θα δεις πως μπορεί μια απλή σαλάτα να μετατραπεί σε ολόκληρο γεύμα. Η σαλάτα αυτή μπορεί να γίνει ένα γευστικό μεσημεριανό ή ένα ελαφρύ βραδινό αν θέλεις να προσέξεις την διατροφή σου αλλά παράλληλα να μην χρειάζεται να στερείσαι.

Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι έτρωγαν ανάμεικτα χορταρικά με σάλτσα. Βλέπεις η σαλάτα ήταν πάντα μια από τις πιο θρεπτικές επιλογές στην διατροφή του ανθρώπου. 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.



#### **ΥΛΙΚΑ:**

- 1 μεγάλο στήθος κοτόπουλο
- 1 κουπάκι γιαούρτι ΦΑΓΕ Total 2%
- 1 κουταλάκι μουστάρδα Ντιζόν
- ½ λεμόνι
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 κοτσάνι σέλερι
- 4 φυλλαράκια σέλερι
- ½ κόκκινο κρεμμύδι
- ½ πράσινο μήλο
- 6 καρύδια



## **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τα μαρούλια με πλαστικό μαχαίρι για να μην οξειδωθούν και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Έπειτα σε ένα άλλο σκεύος ανακατεύουμε το κοτόπουλο που έχουμε ήδη βάλει στο γκριλ και έχει ψηθεί. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύουμε μαζί με το μαρούλι και ορίστε! Έτοιμη η τέλεια κοτοσαλάτα με γιαούρτι! Δες και το βίντεο:

### **SMART INFO**

1. 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.
2. Το κοτόπουλο είναι μιας πρώτης τάξεως επιλογή για την διατροφή μας καθώς έχει υψηλή διατροφική αξία και χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.
3. Το γιαούρτι γίνεται καλύτερα ανεκτό από άτομα που παρουσιάζουν αλλεργία στο γάλα ή ο οργανισμός τους δεν ανέχει τη λακτόζη.
4. Το γιαούρτι είναι ένα εξαιρετικό τρόφιμο που πέπτεται εύκολα και μάλιστα σε μικρό χρόνο (ποσότητα 300 γραμμαρίων πέπτεται μέσα σε μια ώρα).
5. Το γιαούρτι έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία και ιδιαίτερα στην καλή λειτουργία του εντέρου.



**bletsas**<sup>στ</sup>  
Ευτυχώς Μηνέταος

