



# Healthy σαλάτα με πένες (High protein)

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία **κατσαρόλα** με νερό που βράζει προσθέτουμε αλάτι, πένες και βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τα ντοματίνια κομμένα σε χοντρά κομμάτια, αλάτι, πιπέρι, 1 κ.σ. δυόσμο και 1 κ.σ. βασιλικό ψιλοκομμένα, το ξίδι, το ελαιόλαδο και πιέζουμε με τα χέρια μας για να βγάλουν τα ντοματίνια όλο το ζουμί τους.
- Προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Καθαρίζουμε το **αβοκάντο**, το κόβουμε σε κομμάτια και το προσθέτουμε στο μπολ με τα ντοματίνια.
- Βάζουμε το καλαμπόκι, τις ελιές, το γκότζι μπέρι, το ξύσμα και τον χυμό από τα lime, 1 κ.σ. δυόσμο και 1 κ.σ. βασιλικό χοντροκομμένο και ανακατεύουμε.
- Σουρώνουμε τις πένες και τις ξεπλένουμε για να σταματήσει ο βρασμός τους. Βάζουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε πιπέρι, φύλλα βασιλικού και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 400 γρ. πένες, high protein
- αλάτι
- πιπέρι
- 20 ντοματίνια
- 2 κ.σ. δυόσμο
- 2 κ.σ. βασιλικό
- 3 κ.σ. ξίδι, από κόκκινο κρασί
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. κοφτές μέλι
- 2 αβοκάντο
- 200 γρ. καλαμπόκι, σε κονσέρβα
- 10 ελιές, σε ροδέλες
- 20 γρ. goji berries
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ

Για το σερβίρισμα

- πιπέρι
- φύλλα βασιλικού

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

380 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	2.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	44.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	23%	15%	17%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.16 Αλάτι (γρ.)
11%	22%	16%	3%