



Μακαρονοσαλάτα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ξεπαγώνουμε τον αρακά σε τρεχούμενο νερό. Τον σουρώνουμε και τον βάζουμε σε ένα μεγάλο [μπολ](#).
- Κόβουμε το αγγούρι και τη ντομάτα σε κυβάκια και τα ρίχνουμε στο μπολ.
- Κόβουμε το καρότο σε ροδέλες, ψιλοκόβουμε το σέλερι, τον μαϊντανό και τα ρίχνουμε στο μπολ μαζί με τις βρασμένες βίδες και τις ελιές.
- Προσθέτουμε τη μαγιονέζα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Σερβίρουμε με τα κρουτόν και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Συστατικά

- 100 γρ. αρακά, κτψ.
- 1 αγγούρι
- 1 ντομάτα, μικρή
- 1 καρότο
- 1 κλ. σέλερι
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- 200 γρ. βίδες, βρασμένες
- 2 κ.σ. ελιές, σε ροδέλες
- 150 γρ. [σπιτική μαγιονέζα](#)
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. [κρουτόν](#)
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

398 Θερμίδες (kcal)	30.0 Λιπαρά (γρ.)	2.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	43%	12%	9%
5.6 Σάκχαρα (γρ.)	5.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.75 Αλάτι (γρ.)
6%	11%	18%	13%