



# Σαλάτα με καρότο και σάλτσα φιστικοβούτυρο

**10'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**4-6**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα σε ένα μεγάλο **μπολ** με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε στο μπολ τα τριμμένα καρότα, τα κάσιους, τον κόλιανδρο και την πιπεριά τσίλι.
- **Ανακατεύουμε**, ελέγχουμε τα καρυκεύματα και **σερβίρουμε** με κόλιανδρο ψιλοκομμένο.

## Συστατικά

- 8 καρότα, τριμμένα
- 100 γρ. κάσιους, καβουρδισμένα, χοντροκομμένα
- 2 κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο + έξτρα για το σερβίρισμα
- 1 πιπεριά τσίλι, κομμένη σε φέτες

Για τη σάλτσα φιστικοβούτυρο

- 60 γρ. **φιστικοβούτυρο**, απαλό
- 60 γρ. γάλα καρύδας
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κ.γ. τζίντζερ, τριμμένο
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

220 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	4.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	21%	23%	4%
7.8 Σάκχαρα (γρ.)	6.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.24 Αλάτι (γρ.)
9%	13%	20%	4%