

Υπέροχη πεντανόστιμη σαλάτα που αποτελεί ιδανική λύση για ένα ελαφρύ γεύμα. Ότι πρέπει για υγιεινή και προσεγμένη διατροφή, με νόστιμα σαλατικά, πρωτεΐνη από τον τόνο και λίγους υδατάνθρακες από το παξιμάδι. Το λεμόνι αναδεικνύει τη γεύση αυτής της σαλάτας.
Δοκιμάστε τη!

Τι θα χρειαστείτε

1 μικρό μαρούλι iceberg

1 καρότο

1 ώριμη ντομάτα

1 αγγουράκι

1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 κ.σ. κάπαρη

2 κ.σ. μαύρες ελιές σε ροδέλες

3 κ.σ. ελαιόλαδο

1 λεμόνι

Αλάτι και πιπέρι

4-5 ντακάκια (μικρά παξιμαδάκια) κρίθινα ή λαδιού

Σαλάτα με τόνο και παξιμάδι

Εκτέλεση συνταγής

Χοντροκόβουμε το iceberg, το κρεμμύδι και τρίβουμε το καρότο.

Κόβουμε τη ντομάτα και το αγγούρι. Τα ανακατεύουμε όλα σε μια σαλατιέρα. Προσθέτουμε τις ελιές, την κάπαρη και τον τόνο. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και το λεμόνι και ανακατεύουμε.

Τέλος προσθέτουμε τα παξιμαδάκια.

Καλή όρεξη!

Σαλάτα με τόνο και παξιμάδι

Βήμα προς Βήμα

- 1 Χοντροκόβουμε το iceberg, το κρεμμύδι και τρίβουμε το καρότο.-
- 2 Κόβουμε τη ντομάτα και το αγγούρι.
- 3 Τα ανακατεύουμε όλα σε μια σαλατιέρα. Προσθέτουμε τις ελιές, την κάπαρη και τον τόνο.
- 4 Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και το λεμόνι και ανακατεύουμε.-
- 5 Τέλος προσθέτουμε τα παξιμαδάκια. Καλή όρεξη!