

## Σαλάτα με κοτόπουλο και αρακά - πρωτεΐνη για να πάρει μπρος ο μεταβολισμός!

08/Jan/2020 08:34

Η σαλάτα με κοτόπουλο και αρακά είναι συνταγή του Μάνου Δημητρούλη, κλινικού διαιτολόγου-διατροφολόγου. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες ιδέες του στο [dietstories.gr](http://dietstories.gr).

### Σαλάτα με κοτόπουλο και αρακά

Υλικά για 4 μερίδες:

½ κιλό αρακά φρέσκο (ή 200 γρ. κατεψυγμένο)

250 γρ. κοτόπουλο βραστό ή ψητό (μαδημένο με πιρούνι)

αλάτι & πιπέρι

### Για τη σάλτσα:

2 κ.σ. μουστάρδα Dijon

1 κ.γ. μέλι

2 κ.σ. νερό

1 κ.σ. ελαιόλαδο

αλάτι & πιπέρι

### Εκτέλεση:

Βράζουμε για 15 λεπτά τον αρακά και τον καθαρίζουμε. Ανακατεύουμε με το κοτόπουλο, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Με ραβδομίξερ χειρός πολτοποιούμε όλα τα συστατικά της σάλτσας και στη συνέχεια αναμειγνύουμε τη σάλτσα με τη σαλάτα. Προαιρετικά γαρνίρουμε με επιπλέον φρέσκα μυρωδικά.

## Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

Ενέργεια: 233 kcal

Υδατάνθρακες: 27.9 γρ.

Πρωτεΐνη: 24.1 γρ.

Λιπαρά: 5.2 γρ.

Κορεσμένα Λιπαρά: 1.7 γρ.

Φυτικές Ίνες: 5.1 γρ.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)