

## Σαλάτα Confetti



Μερίδες: 5

### Υλικά:

- 2 φ μαγειρεμένο μαύρο ρύζι
- 250 γ αραβόσιτος
- ½ φ πράσινο πιπέρι, σε κύβους
- ½ φ κόκκινο πιπέρι, σε κύβους
- 4 πράσινο κρεμμύδι, κομμένο
- 1 κ.γ. αποξηραμένο θυμάρι
- 1/3 φ Italian dressing, άπαχη

Εκτέλεση:

- Ενώστε όλα τα υλικά μαζί εκτός του dressing.
- Μετά προσθέστε και το dressing και ανακατέψτε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 128
- Πρωτεΐνη: 3 γρ.
- Υδατάνθρακες: 27 γρ.
- Λίπη: 1 γρ.

Ανά μερίδα με γαρίδες:

- Θερμίδες: 213
- Πρωτεΐνη: 22 γρ.
- Υδατάνθρακες: 27 γρ.
- Λίπη: 2 γρ.

Η ακαταμάχητη έλξη αυτής της σαλάτας και η τραγανιστή της υφή δίνει άλλο όνομα στις μαρουλοσαλάτες.

Μπορείτε να προσθέσετε 500 γ μαγειρεμένες γαρίδες για ακόμη περισσότερη γεύση και χρώμα.