



Τα

συστατικά που περιέχει η συγκεκριμένη σαλάτα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως ελιξίρια νεότητας.

Ο ηλιόσπορος είναι από της πιο πλούσιες πηγές βιταμίνης E, μιας βιταμίνης που κρατάει το δέρμα νεανικό. Το ακτινίδιο είναι από τις καλύτερες πηγές βιταμίνης C στη φύση. Η βιταμίνη C αποτελεί φυσικό αναγεννητή του κολλαγόνου του δέρματος.

### **Υλικά**

200 γρ. σπανάκι

1 ματσάκι ρόκα

30 γρ. ηλιόσποροι

60 γρ. κατσικίσιο τυρί

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1 κουταλιά της σούπας ξύδι βαλσάμικο

1 κουταλάκι του γλυκού μέλι

αλάτι

### **Εκτέλεση**

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το σπανάκι, τη ρόκα, το τυρί, και τους ηλιόσπορους. Κόβουμε το ακτινίδιο σε μικρά κομμάτια. Σε ένα μπλέντερ ή σέικερ χτυπάμε το ελαιόλαδο, το ξύδι, το μέλι, και λίγο αλάτι. Προσθέτουμε τη σάλτσα πάνω στη σαλάτα και ανακατεύουμε καλά.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)