

## Η τέλεια αποτοξίνωση στα μέσα των γιορτών με μία πεντανόστιμη σαλάτα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα Χριστούγεννα μπορεί να πέρασαν αλλά από ότι φαίνεται δυσκολευόμαστε να σηκωθούμε από το τραπέζι! Εκμεταλλευτείτε μέρες που μένουν μέχρι το τραπέζι της Πρωτοχρονιάς και κάντε αποτοξίνωση με μία πλούσια και χορταστική σαλάτα!

**ΥΛΙΚΑ:**

- Σπανάκι (όσο θέλετε)
- Ρόκα
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- 3 ντοματίνια
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού φακές
- 2 κ.σ. ρόδι

Για τη σος:

- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 2 κ.σ. βαλσάμικο ξύδι
- 1 κ.γ. λάδι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:**

Καλό θα είναι να ξεκινήσετε από τη σος προκειμένου να την αφήσετε λίγο στο

ψυγείο να δέσει. Σε ένα μπολ βάλτε 2 κ.σ. μουστάρδα, 2 κ.σ. βαλσάμικο ξύδι, 1 κ.γ. λάδι και ανακατέψτε. Βάλτε για 5 με 10 λεπτά στο ψυγείο και η σος σας θα είναι έτοιμη!

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, αφού το λαδώσετε βάλτε τις πιπεριές και αφήστε τις να ροδίσουν ελαφρά. Σε μία άλλη κατσαρόλα βράστε τις φακές. Πλύντε καλά το σπανάκι, τη ρόκα, τα ντοματίνια και το φρέσκο κρεμμυδάκι και κόψτε τα σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε τις ψητές πιπεριές, τις φακές και το ρόδι. Περιχύστε τη σος και η σαλάτα σας θα είναι έτοιμη! Τόσο απλά!

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