

Salatka Julkotto, bo żyć zdrowo to moje motto!

SKŁADNIKI:

1. Cukinia 100g
2. Kasza owsiana 100g
3. Kurczak, filet 200g
4. Olej lniany 5g
5. Olej z oliwek 10g
6. Papryka czerwona 100g
7. Papryka zielona 100g
8. Papryka żółta 100g
9. Pietruszka, liście 20g
10. Pieprz czarny, sól i tymianek do smaku

WARTOŚCI ODŻYWCZE

wartość energetyczna – 800,8 kcal
tłuszcz – 26,14 g
węglowodany – 79,37 g
w tym cukry – 1,7 g
błonnik – 15,26 g
białko – 62,15 g
sól – 0,01 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę przygotować według instrukcji na opakowaniu. Warzywa i kurczaka pokroić. Oliwę wymieszać z przyprawami i natrzeć kurczaka. Mięso podduścić chwilę na patelni, po chwili dodać warzywa i dusić pod przykryciem kilka minut aż warzywa zmiękną. Danie połączyć z kaszą, wymieszać. Na końcu skropić olejem lnianym i posypać natką pietruszki. Danie można przygotować na wynos: potrawę przełożyć do pudełka.

Salatka idealna dla osób na diecie bezglutenowej oraz z problemami jelitowymi.



SMACZNEGO!

Julia Chajec