

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

Sałatka z kurczakiem.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(1-2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1610 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 89 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 196 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 51 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Sałatka z kurczakiem

Składniki (2 porcje):

240 g piersi z kurczaka

kapusta pekińska (ok. 40 g)

2 łyżki kukurydzy konserwowej

½ małego ogórka zielonego (100 g)

½ średnie papryki (100 g)

1 łyżka oliwy z oliwek

sok z cytryny, ząbek czosnku, pieprz, słodka
czerwona papryka

Na sos:

2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego (może być grecki light)

1 łyżka oliwy z oliwek

2 łyżeczki ketchupu

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka pokroić w paseczki, zostawić na 1 godzinę w marynacie (oliwa z oliwek, sok z cytryny, roztarty ząbek czosnku, pieprz, słodka czerwona papryka). Po tym czasie zarumienić na patelni. Kapustę pekińską posiekać, pomidora i paprykę pokroić w kostkę. Składniki sałatki układać warstwowo, na koniec wszystkie warstwy połączyć sosem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak