

SAŁATKA OWOCOWA Z KOMOSY I KURCZAKA

1 porcja = 542 kcal, b = 23 g, t = 25 g, w = 60 g, bł. = 11 g

Do wykonania sałatki będzie Ci potrzebna:

- | <i>SALATKA</i> (2 porcje) | <i>SOS</i> |
|--------------------------------------|----------------------------|
| ➤ 80 g komosy ryżowej | ➤ 2 łyżki oliwy |
| ➤ 70 g (½ sztuki) awokado | ➤ 1 łyżka soku z cytryny |
| ➤ 240 g (1 sztuka) pomarańczy | ➤ 1 łyżka syropu klonowego |
| ➤ 120 g (1 sztuka) banan | |
| ➤ 50 g (pestki z 1/2 sztuki) granata | |
| ➤ 50 g (garść) orzechów | |
| ➤ 100 g piersi z kurczaka | |

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- komosę ugotuj do miękkości
- awokado pokrój w kostkę
- pomarańcza pokrój w grubą kostkę
- banana pokrój na plasterki
- wyjmij pestki z granata
- orzechy pokrój na kawałki
- pierś kurczaka zgrilluj i pokrój w kostkę
- wszystkie składki wymieszaj w misce i dodaj sos

SOS

- w miseczce wymieszać 2 łyżki oliwy z 1 łyżką soku z cytryny i 1 łyżką syropu klonowego

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>