

Sałatka z kaszą perłową i kurkami

★★★★★½ (15)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

407 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
181.73 kcal	**4.58 g**	**30.83 g**	**5.89 g**	**4.19 g**	**9.09 %**
9.09%	9.16%	11.42%	8.41%	16.76%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 70g
- Kurki - 50g (garść)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- Groszek zielony - 35g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Parmezan tarty - 4g (½ łyżki stołowej)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę perłową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

KROK 2: Kurki przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie podsmaż na oliwie wraz z mrożonym groszkiem.

KROK 3: Ugotowaną kaszę wraz z podsmażonymi kurkami i groszkiem wyłóż na talerz. Udekoruj borówkami i świeżą bazylią, a następnie polej sałatkę oliwą. Posyp parmezanem i dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję