



DARMOWY PRZEPIS

SAŁATKI

SAŁATKA Z CURRY

Składniki:

- Filet z indyka 80g
- Oliwa 10g
- Czerwona fasola 40g
- Kukurydza 30g
- Por 100g
- Makaron 35g
- Przyprawa curry, sól, pieprz - szczypta

SOS:

- jogurt naturalny 0% 40g
- przyprawa curry, sól, pieprz - szczypta

Wykonanie:

Mięso umyj, osusz i pokrój w kostkę, skrop oliwą i dopraw. Odstaw na co najmniej 30 minut, a następnie podsmaż na patelni z nie przywierającą powłoką. Jasną część pora pokrój, kukurydzę i fasolę odsącz z zalewy i umieść w miseczce, dodaj usmażone mięso i ugotowany wcześniej makaron. Składniki na sos wymieszaj i dodaj do sałatki. W razie potrzeby dopraw solą, pieprzem. Odstaw na godzinę, by składniki sałatki się "przegryzły".

Wartości odżywcze:

Całość dostarcza około:

- 375 kcal,
- 27g białka,
- 40g węglowodanów,
- 12g tłuszczu



www.jedzichudnij.info



Smakował Ci ten posiłek? Masz ochotę spróbować więcej pysznych dań, a przy okazji schudnąć? Wejdź na moją [stronę](#) i dowiedz się więcej o mojej diecie.

