

AVOKÁDOVÝ SALÁT S KUŘETEM

Kyselá rajčátka, pikantní pažitka a jemné avokádo s kuřecím masem. To je avokádový salát, který nadehne svou jednoduchostí i bohatou chutí. Vyzkoušejte tento rychlý recept, ideální jako vydatná večeře.



PORCE: 2

DOBA PŘÍPRAVY: 10MINUT

INGREDIENCE

150g avokáda

75g Lučiny salátové

100g oválných cherry rajčat

pažitka dle chuti

100g pečeného kuřecího stehna

1/2 najemno nastrouhané červené cibulky

50g červené papriky nasekané na malé kostičky

POSTUP

Ve velké míse smícháme maso nakrájené na malé kostičky, cherry rajčata, nasekanou pažitku, najemno nakrájenou cibulku, avokádo a salátovou lučinu. Směs promícháváme opatrně, aby si avokádo zachovalo tvar. Dochutíme špetkou soli a podáváme.

NUTRIČNÍ HODNOTY NA PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY
339	20g	13g	5,3g	23g