

Sałatka makaronowa z kurczakiem i rukolą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 426 kcal \ B-30 g \ T-18 g \ W-35 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 139 kcal \ B-10 g \ T-6 g \ W-12 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 1 szklanka (80 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (150 g)
- ✓ awokado – 1/3 sztuki (50 g)
- ✓ suszone pomidory – 3 sztuki (25 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (150 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/4 łyżeczki
- ✓ ser mozzarella, mini – 6 sztuk (42 g)
- ✓ papryka żółta – 1/3 sztuki (60 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

Makaron ugotuj al dente. Rukolę umyj i osusz. Pomidorki poprzekrajaj, suszone pomidory oraz awokado i paprykę pokrój w kostkę. Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw i podsmaż na łyżeczce oliwy. Wszystkie składniki wrzuć do miski, dodaj oliwę, podprażone nasiona słonecznika. Wymieszaj i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/salatka-makaronowa-z-kurczakiem-i-rukola/>