

## Sałatka z selerem konserwowym

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 524 kcal \ B-35 g \ T-31 g \ W-26 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 166 kcal \ B-11 g \ T-10 g \ W-8 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ seler konserwowy – 1/2 opakowania (85 g)
- ✓ ananas, plastry w soku – 4 plastry (120 g)
- ✓ kukurydza konser. – 1/2 małej puszki (80 g)
- ✓ ser cheddar – 2 garście (50 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (30 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 łyżka (20 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 garść (30 g)

### Przygotowanie

1. Mięso pokrój, dopraw i podsmaż na oliwie. Odstaw do przestudzenia.
2. Seler, ananasa i kukurydżę odsącz. Ananasa pokrój na kawałki, ser zetrzyj na tarce. Słonecznik podpraż na patelni. Wszystkie przełóż do miski, dopraw do smaku i wymieszaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-selerem-konserwowym/>