

## Sałatka makaronowa w słoiku

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 458 kcal \ B-36 g \ T-13 g \ W-49 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 138 kcal \ B-11 g \ T-4 g \ W-15 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 1 garść (50 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 kawałek (100 g)
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ fasola czerwona konserwowa – 2 łyżki (30 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1 łyżka (20 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 6 sztuk (52 g)
- ✓ szpinak, świeży – 1 garść (15 g)

### Przygotowanie

1. W miseczce wymieszaj jogurt, majonez, czosnek (możesz go pominąć) i sól.
2. Makaron ugotuj al dente.
3. Kurczaka pokrój na niewielkie kawałki, dopraw papryką i curry a następnie usmaż na oliwie.
4. Pomidorki poprzekrajaj, fasolę i kukurydzę odsącz z zalewy. Wszystkie składniki ułóż w słoiku zaczynając od sosu.
5. Zjedz prosto ze słoika lub wyłóż na talerz.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-makaronowa-w-sloiku/>