

## Sałatka z selerem i żurawiną

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 460 kcal \ B-29 g \ T-25 g \ W-30 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 163 kcal \ B-10 g \ T-9 g \ W-10 g \ Bł-2 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
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ seler konserwowy – 1/2 opakowania (85 g)
- ✓ kukurydza konser. – 1/2 małej puszki (80 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (30 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 łyżka (20 g)
- ✓ żurawina, suszona – 1 garść (30 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 garść (30 g)

### Przygotowanie

1. Mięso pokrój, dopraw i podsmaż na oliwie. Odstaw do przestudzenia.
2. Cebulę pokrój na kawałki, a seler i kukurydzę odsącz. Pietruszkę posiekaj drobno. Słonecznik podpraż na patelni.
3. Wszystkie składniki przełóż do miski,, wymieszaj, a jeśli będzie taka potrzeba to dopraw do smaku.

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