

Poke bowl inspirowany KFC

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut + 1h
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 574 kcal \ B-23 g \ T-32 g \ W-47 g \ Bł-6 g

Składniki

- ✓ kęski z kurczaka – 5 sztuk – 100 g
- ✓ sałata rzymska – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ rukola – 1 garstka (20 g)
- ✓ pomidor – 1 sztuka (160 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 małej sztuki (40 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1 łyżka (20 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (50 g)
- ✓ ananas, plastry w soku – 2 plastry (60 g)
- ✓ czerwona cebula – 1 kawałek (15 g)
- ✓ sos sweet chili – 1 łyżka (15 g)
- ✓ sezam, nasiona – 1/3 łyżeczki

Przygotowanie

Sałatę rzymską i rukolę umyj, osusz i ułóż na talerzu. Pomidora i awokado pokrój w kostkę, ogórka na plasterki a cebulę w piórka. Ananasa odsącz i pokrój na niewielkie kawałki. Wszystkie składniki ułóż na talerzu, dorzuć kęski kurczaka i skrop sosem sweet chilli. Posyp sezamem. Smacznego 😊

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/poke-bowl-inspirowany-kfc/>