

Chlebki pita z kurczakiem i warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 5 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 299 kcal \ B-19 g \ T-8 g \ W-37 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ bułka pita pszenna – 4 sztuki (320 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (250 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ przyprawa do gyrosa – 1 łyżeczka
- ✓ mix sałat – 3/4 opakowania (120 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 15 sztuk (180 g)
- ✓ sos czosnkowy – 10 łyżek (250 g)

Przygotowanie

1. Pierś kurczaka pokrój na kawałki, dopraw przyprawą do gyrosa i podsmaż na oliwie.
2. Przygotuj sos czosnkowy – wymieszaj jogurt (naturalny lub kokosowy), majonez, czosnek (możesz wymienić na świeży), posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz.
3. Warzywa oczyść i pokrój na kawałki.
4. Pity podgrzej według przepisu na opakowaniu, przekrój i nałóż sos oraz dodatki.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/chlebki-pita-z-kurczakiem-i-warzywami/>