

## Sałatka z kurczakiem, fetą i warzywami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 539 kcal \ B-32 g \ T-34 g \ W-25 g \ Bł-10 g

### Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (150 g)
- ✓ sałata lodowa – 6 plastrów (240 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (180 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 4 łyżki (60 g)
- ✓ fasola czerwona konserwowa – 4 łyżki (80 g)
- ✓ papryczka jalapeno – 1 łyżka (15 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/4 opak. (68 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 2 łyżki (20 g)

### Przygotowanie

1. Kurczaka dopraw ulubionymi przyprawami, np. papryką słodką, ostrą i curry a następnie podsmaż na patelni lub zgrilluj.
2. Sałatę pokrój na mniejsze kawałki, pomidorki poprzekrajaj, ogórka pokrój w plastry, awokado, ser sałatkowy i cebulę w kostkę. Kukurydzę i fasolę przepłukaj pod bieżącą wodą i odsącz.
3. Wszystkie składniki ułóż na talerzach, skrop oliwą i posyp nasionami słonecznika podprażonymi na patelni.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-kurczakiem-feta-i-warzywami/>