

## Prosta sałatka z kurczakiem i pysznym sosem

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 443 kcal \ B-39 g \ T-23 g \ W-19 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 70 kcal \ B-6 g \ T-4 g \ W-3 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (150 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ jogurt naturalny – 2 łyżki (50 g)
- ✓ majonez – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 1 sztuka (70 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (15 g)
- ✓ koperek – 1 łyżeczka
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sałata rzymska – 1/3 sztuki (36 g)
- ✓ pomidor – 1 sztuka (170 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/3 sztuki (80 g)
- ✓ awokado – 1/3 sztuki (45 g)

### Przygotowanie

1. Mięso pokrój w kostkę, dopraw i podsmaż na oliwie.
2. Jogurt wymieszaj z majonezem, pokrojonym drobno ogórkiem, cebulą, koperkiem, solą i pieprzem.
3. Na dnie naczynia wyłóż sos, a następnie kurczaka i warzywa. Sałatkę możesz zabrać w takiej formie do pracy, albo wymieszać i od razu zjeść.
4. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/prosta-salatka-z-kurczakiem-i-pysznym-sosem/>