



Sałatka gyros

★★★★★ (43)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

356 kcal / 1 porcję (521 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

68.37 kcal

3.42%



Białko

5.08 g

10.16%



Węglowod.

5.45 g

2.02%



Tłuszcze

3.43 g

4.9%



Błonnik

1.24 g

4.96%

GDA

3.42 %



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 2.5g (¼ łyżki stołowej)
- Kapusta pekińska - 150g (3 liście)
- Kukurydza, konserwowa - 30g (2 łyżki stołowe)
- Ogórki, konserwowe - 100g (2 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Ketchup - 8g (łyżeczka)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)
- Przyprawa "Gyros" - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj sos: majonez połącz z ket chupem i utrzyj na jednolitą masę.

KROK 2: Pierś z kurczaka dokładnie opłucz i osusz. Wyczyść z tłuszczu, żyłek i chrząstek. Pokrój na małe kawałeczki i obtocz w przyprawie Gyros. Na patelnię wlej olej i podsmaż na nim mięso.

KROK 3: Kapustę pekińską umyj, osusz i poszatkuj. Paprykę umyj i pokrój w kosteczkę. Kukurydzę odcedź, ogórki pokrój w plasterki.

KROK 4: Wszystkie składniki połącz w misce, polej sosem i delikatnie wymieszaj.

*Sałatka Gyros jest jedną z najpopularniejszych sałatek wybieranych przez Polaków. To świetna propozycja na imprezę, pożywne drugie śniadanie lub szybka alternatywa na zdrowy lunch w pracy. Bardzo łatwa do przygotowania, zachęca swoją prostotą i smakiem.

Uwaga! Jeśli jesteś na diecie bezglutenowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

