

Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem

Składniki:

- 150 g pieczonego kurczaka
- oliwki ciemne – 6 sztuk 18 g
- sałatka – 2 garści
- pomidorki koktajlowe – 6 sztuk 120 g
- czerwona cebula – 1/2 sztuki 35 g

Sos:

- 2 łyżki oliwy z oliwkę
- 1 mały ząbek czosnku
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka musztardy
- sok z cytryny do smaku
- 1 łyżeczka octu balsamicznego.

Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać. Warzywa umyć, pokroić na kawałki i wrzucić do miski. Dodać pieczonego kurczaka i poleć sosem.

Całość dostarcza: 389,9 kcal; 35,6 g białka; 21,3 g tłuszczu; 15,6 g węglowodanów; IG 25; ŁG 1