



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 %
--	-----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 poszatuj. 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 wybie ranych przez Polaków. To świetna propozycja na imprezę, pożywnie 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!

