

Dietní dobrůtka z rajčat a kuřátka

Kategorie: Masové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

rajčata

olivy

pórek nebo cibule

kuřecí maso

farmářský dresing

Postup

Rajčata ochutit (manželovi přidám trochu oliv. oleje), přidat porek nebo cibuli, nakrájet kuřecí maso a promíchat (manželovi jen pro chuť přidám trochu farmářského dresingu - maloučko protože se rozředí). Syté bez dresingu velmi dietní a hlavně děsně dobré! Hodnoty na 100 g 234 kJ, T 0,7, S 2,3, B 10