

# Dietní kuřátko s hříby nebo žampiony

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Fit

## Suroviny

150 g nakrájených kuřecích prsou

1 hrst sušených hub nebo žampionů z plechovky

1-2 vaječné bílky na zahuštění

houbové koření

1 lžice kečupu nebo sladkokyselé omáčky

100 g rýže

## Postup

Nakrájené kuřecí prsa uvaříme ve vodě, přidáme k tomu hrst sušených hub nebo žampionů z plechovky, vaječné bílky na zahuštění, ochutíme houbovým kořením, podle chuti můžete přidat lžici kečupu nebo sladkokyselé omáčky. Nakonec vše smícháme s vařenou rýží. Energetické hodnoty: 45B/ 2T/ 90S

## Poznámka

Fit