



Салат "Летний"



На 1110 г	Калории 1383	Белки 59.8	Жиры 95.6	Углеводы 64.4
На 100 г	Калории 124.6	Белки 5.4	Жиры 8.6	Углеводы 5.8

Ингредиенты

Манго - 300 граммов
Авокадо - 300 граммов
Помидор свежий - 100 граммов
Огурец - 1 штука
Кунжут - 10 граммов
Грудка - 300 граммов

Процент потерь по массе: -11 %

Описание

Предварительно почистить кожуру с авокадо, огурца и манго. Все овощи нарезать средней длины саломкой. Авокадо резать в последнюю очередь, т.к. оно темнеет. Лучше всего нарезать в отдельную тарелку и полить лимонным соком, дать постоять 3-5 мин. и высыпать в общую тарелку с салатом. Куриную грудку отварить(около 30-35 мин.), затем охладить до комнатной температуры, и нарезать кусочками по 2-3 см. Затем высыпать на сковороду, обжаривать на растительном масле(можно на оливковом). Соль перец по вкусу. Обжаривать курицу 5-10 мин, до небольшой корочки. Затем выложить курицу на бумажную салфетку, чтобы убрать излишки масла. Кунжут обжарить на сухой сковороде 3 минуты, постоянно помешивая, на среднем огне. В готовый салат ,по желанию, можно добавить соль, перец, оливковое масло.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru