

Sałatka winogronowa

Składniki

Po 25 dag ciemnych i jasnych winogron, kwaśne jabłko, ćwiartka kurczaka z rożna (bez skórki), gotowany ziemniak, po 2 łyżki majonezu i jogurtu naturalnego, sok z cytryny, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Kurczaka, ziemniak i jabłko pokroić w drobną kostkę, skropić sokiem cytryny, dodać winogrona. Wymieszać, połączyć majonezem i jogurtem. Wstawić na 20 min do lodówki.

1 porcja zawiera: 19 g białka, 20 g tłuszczu, 5,2 g błonnika, 82 mg cholesterolu.