

BOWL Z KURCZAKIEM



BEZ DODATKU
CUKRU



20 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

filet z kurczaka	100g
kasza bulgur	30g
1/3 szt. ogórka	60g
3 rzodkiewki	60g
2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	50g
1/2 ząbka czosnku	2g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

276 kcal B: 29,1g W: 30,6g T: 5,3g



4,81 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

filet z kurczaka	100g
kasza bulgur	40g
1/3 szt. ogórka	60g
3 rzodkiewki	60g
2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	50g
1/2 ząbka czosnku	2g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

310 kcal B: 30,3g W: 38,2g T: 5,4g



4,92 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

filet z kurczaka	100g
kasza bulgur	50g
1/3 szt. ogórka	60g
5 rzodkiewek	100g
2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	50g
1/2 ząbka czosnku	2g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

351 kcal B: 32g W: 47,6g T: 5,6g



5,69 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Ugotować na parze.
3. Rzodkiewkę i ogórka pokroić w plastry.
4. Do jogurtu dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić solą i pieprzem. Gotowym sosem poleać mięso, kaszę i warzywa.