

## RISOTTO CURRY Z DYNIA



BEZ DODATKU  
CUKRU



35 min



### SKŁADNIKI

#### JADŁOSPIS 1400 KCAL

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| ryż brązowy                                 | 40g  |
| dynia                                       | 100g |
| filet z kurczaka                            | 60g  |
| 2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pios | 50g  |
| sól, pieprz, curry                          |      |

272 kcal B: 19,7g W: 41,3g T: 4,5g

 2,60 zł

#### JADŁOSPIS 1600 KCAL

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| ryż brązowy                                 | 50g  |
| dynia                                       | 150g |
| filet z kurczaka                            | 60g  |
| 2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pios | 50g  |
| sól, pieprz, curry                          |      |

323 kcal B: 21g W: 52,8g T: 4,8g

 2,98 zł

#### JADŁOSPIS 1800 KCAL

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| ryż brązowy                                 | 60g  |
| dynia                                       | 150g |
| filet z kurczaka                            | 60g  |
| 2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pios | 50g  |
| sól, pieprz, curry                          |      |

356 kcal B: 21,7g W: 60,5g T: 5g

 3,05 zł

### PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Dynię i kurczaka pokroić w kostkę. Kurczaka doprawić solą, pieprzem i curry. Piec w temp. 200st. przez 15 min.
3. Ryż, dynię, kurczaka i jogurt wymieszać.