Hubněte s Cambridge Weight Plan: Cottage salát s kuřecím masem

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: **2**

289 kalorií , **7 g** cukrů , **5 g** tuků , **49 g** bílkovin

Autor: Anna

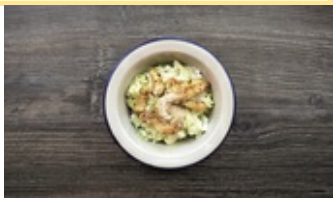
Odkaz: https://srecepty.cz/hubnete-s-cambridge-weight-plan-cottage-salat-s-kurecim-masem

Příprava

Kuřecí prsa očistíme a nakrájíme na nudličky. Ochutíme kořením, solí a pepřem a 10 minut restujeme na pánvi. Omyjeme salát, nakrájíme na menší kousky a podle chuti osolíme a opepříme. V hlubší míse promícháme s Cottage sýrem. Salát rozdělíme do hlubokých talířů na 2 porce a navrch položíme kousky teplého kuřecího masa. Podáváme zdobené strouhaným parmezánem.

Tip k receptu

1 porce má pouhých 160 kcal - hodí se třeba jako lehká večeře



Ingredience

- 200 g ledový salát
- 90 g Cottage
- 160 g kuřecí prso
-
- 10 g parmazán/parmezán
-
-

Kategorie

Česká, Jídlo na každý den