

Хранене за здраве

Лятна салата с пиле

Брой калории в една порция: 250{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- Варено или печено бяло пилешко месо без кожата 300 гр.
- 250 гр. варена царевича на зърна /от консерва/
- 4 средни домата
- 4 малки краставички
- 12 черни маслини
- 2 зелени чушки
- 1 зелена салата или 200 гр. пресен спанак
- 1 малка главичка лук
- прясна чубрица
- 2 с. л. зехтин
- оцет на вкус
- сол

Приготвяне:

Измийте добре и почистете зелената салата и листата спанак, след което ги поставете в дълбока купа. Нарезете зеленчуците и пилешкото на малки кубчета, лука на много ситно. Махнете костилките на маслините, изцедете царевичата от сока на консервата. Смесете всички съставки в купата, поръсете с прясната чубрица и полейте със зехтина, разбъркайте добре. Овкусетe с оцета и солта. Сервирайте като основно ястие. Салатата е балансирана, силно засищаща и подходяща за разтоварващи дни.