

Croissanty z sałatką z kurczaka

Łatwe do przygotowania croissanty z mięsem z kurczaka. Świetna propozycja do zabrania na wycieczkę lub do pracy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

400 g pieczonego kurczaka, pokrojonego
125 g sera żółtego, pokrojonego w kostkę
2-3 ogórki kiszane, drobno pokrojone
2/3 szklanki majonezu
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżeczka soku z cytryny
1/2 łyżeczki soli ziołowej
1/8 łyżeczki pieprzu
liście sałaty
6 croissantów, przekrojonych

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do miski mięso, ser i ogórki. Połączyć majonez z pietruszką, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Dodać do kurczaka. Wymieszać.

2) Na dolnej połówce każdego croissanta ułożyć liść sałaty, nałożyć sałatkę z kurczaka. Przykryć wierzchami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 607 kcal, 41 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 109 mg cholesterolu, 1001 mg sodu, 34 g węglowodanów, 2 g błonnika, 25 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock