

# Sałatka makaronowa z kurczakiem

Jest to bardzo zdrowa odmiana tradycyjnej sałatki makaronowej, przyrządzana z makaronu i bogatych w substancje odżywcze warzyw, takich jak pomidory i rukola. Postarajmy się kupić majonez z oleju rzepakowego, bogatego w kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

200 g makaronu świderki  
2 łyżki chudego majonezu z oleju rzepakowego  
2 łyżki chudego jogurtu naturalnego  
2 łyżki czerwonego octu winnego  
2 łyżki tartego parmezanu  
1 ząbek czosnku, wyciśnięty  
3 szklanki posiekanej, upieczonej piersi kurczaka  
1 szklanka pomidorków cherry, przekrojonych na połówki  
1 szklanka małych kulek sera mozzarella,

1/4 szklanki oliwek kalamata

2 szklanki młodej rukoli

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Ugotować makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu. Starannie odlać, ale nie hartować zimną wodą.

2) Tymczasem w dużej misce utrzyć majonez z jogurtem, octem, parmezanem i czosnkiem. Dodać mięso, pomidorki, mozzarellę, oliwki i rukolę. Delikatnie wymieszać.

3) Kiedy makaron będzie odsączony, odstawić go na około 2 minuty, by lekko przestygł. Dodać do sosu i starannie wymieszać.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 408 kcal, 36 g białka, 36 g węglowodanów, 5 g błonnika, 13 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 84 mg cholesterolu, 228 mg soli