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 utrzeć 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock