

# Wędzony kurczak z awokado i serem

W tym przepisie ser brie można zastąpić fetą lub serem pleśniowym.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

2 piersi wędzonego kurczaka (ok. 150 g każda)  
125 g sera brie  
125 g mieszanej sałaty  
1 awokado  
1 granat  
60 ml octu ryżowego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Zdjąć skórę z piersi kurczaka i pokroić mięso w kostkę lub porwać na części. Przełożyć do miski.

- 2) Pokroić w plastry ser brie i przełożyć do miski z kurczakiem. Dodać sałatę.
- 3) Przekroić awokado, usunąć pestkę i obrać ze skórki. Pokroić w plasterki i dodać do sałatki.
- 4) Wyłuskać ziarenka granatu i dodać do reszty składników. Wlać ocet, wymieszać i podawać z chrupiącym chlebem na lunch lub późne śniadanie.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 406 kcal, 25 g białka, 32 g tłuszczów (11 g NKT), 2 g węglowodanów (2 g cukrów), 1 g błonnika, 254 mg sodu