



Kana-kvinoa salaatti on nopea tehdä, joten se toimii hyvin kiireisempänäkin päivänä. Salaatti sisältää paljon proteiinia, mutta vähän energiaa, joten se on loistava valinta myös painonpudottajalle. Reseptin on suunniteltu 1 hengelle.

Vinkki: Mausta salaattisi mustapippurilla, suolalla ja lorauksella neitsytoliiviöljyä, sekä sitruunanmehua. Näin kruunaat makunautintosi!

Ainekset

- Maustamaton broilerinfilee 150g
 - Keitetty kvinoa 100g
 - 100g salaattia / pinaattia
 - 150-200g tomaattia, paprikaa, kurkkua, kesäkurpitsaa tai valitsemiasi vihanneksia.
 - Lihaliemikuutio
 - Mausteeksi: paprikajauhetta, mustapippuria, ripaus suolaa, oliiviöljyä & sitruunanmehua
- Maidoton
- Gluteeniton

Valmistus

- Laita vesi kiehumaan kattilaan ja lisää sinne joukkoon lihaliemikuutio
- Huuhtelee kvinoat kuumalla vedelle siivilän läpi
- Lisää kvinoat kattilaan, kun vesi kiehuu ja lihaliemikuutio on hajonnut veteen
- Mausta broilerifilee paprikalla, suolalla ja pippurilla ja paista oliiviöljyssä
- Huuhdo salaatti, pilko vihannekset ja valmistelee salaatti
- Leikkaa broilerifilee haluamasi kokoisiksi paloiksi ja lisää salaatin päälle
- Valuta kvinoasta vedet siivilällä, lisää ripaus suolaa ja haluamasi mausteita ja lisää kvinoa salaatin joukkoon
- Nauti

Kana-kvinoa salaatin ravintosisältö 1 henkilölle:

kcal: 355

hiilihydraatti: 30g

rasva: 5,5g

proteiini: 42,5g

kuitu: 6,5g