

Makaron z kurczakiem

100g makaronu brązowego
150g piersi kurczaka
50-70g pieczarek
30g oliwy z oliwek
świeża bazylia
curry- ¼ łyżeczki
sól
pieprz

Na rozgrzaną patelnię kładziemy pokrojoną pierś kurczaka i pieczarki, następnie dodajemy makaron, na koniec dodajemy oliwę z oliwek oraz przyprawy do smaku. Najlepszym rozwiązaniem jest dodanie jej nie na patelnię, tylko na zimno po usmażeniu. Początki starań o szczuplejszą sylwetkę nie są łatwe, więc i początkowo są możliwe pewne odstępstwa od zasad dietetycznego przygotowywania potraw.

Wartość energetyczna

759 kcal
49,77g białka
32,67g tłuszczu
67,78 g węglowodanów

Wartość energetyczna (bez oliwy z oliwek)

495 kcal
49,77g białka
2,67g tłuszczu
67,78 g węglowodanów

