



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Sałatka z rukoli z wędzonym kurczakiem i jajkami

Składniki:

100 g rukoli
200 g wędzonego kurczaka(udko lub pierś)
5 jajek ugotowanych na twardo
12 winogron ciemnych
50 g orzechów włoskich
4 łyżki kremu balsamicznego
Chrupkie pieczywo

Rukolę umyć, osuszyć.

Winogron umyć, przekroić na połówki.

Kurczaka pokroić na plastry.

Jajka pokroić na ćwiartki.

Na talerzu ułożyć rukolę, plastry kurczaka, jajka w ćwiartkach, winogrona i orzechy.

Całość skropić kremem balsamicznym i podawać z chrupiącym pieczywem.

Sałatka jest świetnym dodatkiem do potraw z grilla.



Źródło: Izabela Dzedzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

