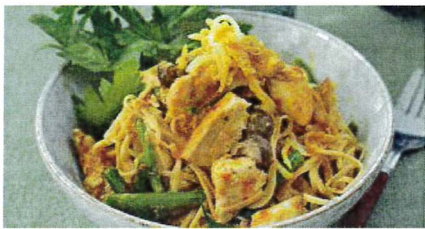


LagaLätt Kyckling med fiber/bön pasta



1 port

Ingredienser

- 180,0 gram Kyckling grillad utan skinn
- 40,0 gram Bönpasta, pasta av svarta bönor, okokt
- 50,0 gram Fetaost fett 21%
- 50,0 gram Jalapeño inlagd

Tillagningsinstruktioner

Grilla eller stek kycklingen minimalt med fett.
Koka fiberpastan. Rör ned fetaostoch jalapenos i pastan

Näring per 100 g	Näring per portion
161 kcal	516 kcal
23,5 g protein	75,1 g protein
5,3 g fett	17 g fett
3,0 g kolhydrater	9,6 g kolhydrater

