

LagaLätt Lunch/Middag Ceasarsallad med kyckling



Nutrition Data



2 port

Ingredienser

125,0 gram Romansallat (SLV)
0,5 st Lök röd (SLV)
1,0 krm Salt havssalt u. jod (SLV)
1,0 krm Svartpeppar
1,0 port Kyckling grillad m. skinn (SLV)
0,5 dl Parmesanost riven fett 30%
3,0 msk Ceasardressing
2,0 msk Solrosfrön rostade och saltade

Tillagningsinstruktioner

Hacka salladen grovt och lägg i en skål. Skala och strimla rödlök och blanda ner i salladen.

Strö på salt och peppar. Bena ur kycklingen och

lägg på salladen. Lägg på parmesan ost och häll över den hemmagjorda ceasardressingen (vg se separat recept).

Blanda om och toppa med solrosfrön

Näring per 100 g

189 kcal

12,4 g protein

14,3 g fett

3,1 g kolhydrater

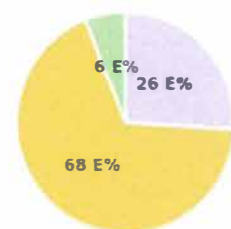
Näring per portion

370,5 kcal

24,3 g protein

27,9 g fett

6,1 g kolhydrater



Protein: 26 E%
Fett: 68 E%
Kolhydrater: 6 E%
Alkohol: 0 E%