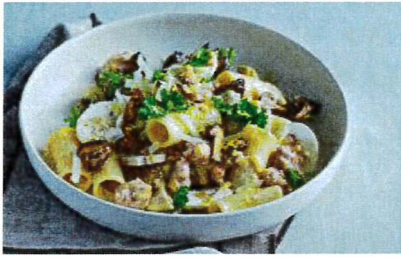


LagaLätt Kycklinglårfile med Lins/bönpasta



1 port

Ingredienser

170,0 gram Kyckling lår rå u. skinn (SLV)

50,0 gram Linspasta okokt

30,0 gram Ost halloumi rå fett 22% (SLV)

50,0 gram Champinjon (SLV)

20,0 gram Fetaost fett 21%

Tillagningsinstruktioner

Grilla/stek Kycklingen, koka pastan, stek champinjonerna och halloumin. Vänd ned allt inkl åastan i stekpannan och tillsätt fetaosten.

Näring per 100 g	Näring per portion
160 kcal	511 kcal
17,5 g protein	56 g protein
5,6 g fett	18,1 g fett
8,4 g kolhydrater	27 g kolhydrater

