

Saláta mangóval

- 750 g pulykahús
- 500 g kínai kel vagy jégсалáta
- mangó
- alma
- egy pohár natúr joghurt max. 3% zsírtartalommal
- citrom
- reszelt friss gyömbér
- só
- olaj

Elkészítés:

A pulykahúst felcsíkozzuk és elkeverjük a joghurtból, gyömbérből, citromból és olajból készült marináddal. Olajon megpirítjuk. Közben felaprítjuk a kínai kelt vagy jégсалátát, a mangót és az almát. A gyümölcsöket megcsepegtetjük citromlével, hogy ne barnuljanak meg. Ezután egy tálban mindent összekeverünk.

Tápérték egy adagban: 305 kcal

- Fehérje: 69 %
- Szénhidrát: 25 %
- Zsír: 6 %