

Κοτόπουλο με τοματίνια και ελιές (για 4 άτομα)



Υλικά:

Στήθη από 2 κοτόπουλο κομμένα στη μέση (4 κομμάτια)
2 φλ. τοματίνια κομμένα στη μέση
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
16 ελιές κομμένες στη μέση
½ φλ. τριμμένη φέτα

Εκτέλεση:

- Αλατοπιπερώστε το κοτόπουλο και αλείψτε το με λίγο ελαιόλαδο και μετά ψήστε το σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, στο γκριλ.
- Ανακατέψτε τα τοματίνια, το ελαιόλαδο, σε ένα μικρό τηγάνι σε μέτρια φωτιά για 2 λεπτά. Μετά προσθέστε και το μπαλσάμικο.
- Βάλτε το μείγμα με τα τοματίνια και τις ελιές πάνω από το κοτόπουλο και πασπαλίστε με την τριμμένη φέτα

Διατροφική Ανάλυση

Θερμίδες: 348 kcal
Λιπαρά: 17.3 g
Κορεσμένα: 4.4 g
Πρωτεΐνες: 43 g
Υδατάνθρακες: 4 g
Φυτικές Ίνες: 0.6 g
Χοληστερόλη: 111 mg