

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



ΥΛΙΚΑ

200g καστανό ρύζι βρασμένο
4 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδο
400 γρ. κοτόπουλο φιλέτο
300 γρ. ντοματίνια
20 ελιές καλαμών
1 κρεμμύδι λεπτοκομμένο σε φέτες
100 γρ. φέτα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε τα 2 κ.σ. ελαιόλαδο μαζί με το σκόρδο στο αντικολλητικό τηγάνι και αφού ζεσταθεί ψήστε τα φιλέτα του κοτόπουλου.

Ανακατέψτε τα ντοματίνια, το κρεμμύδι, τη φέτα και τις ελιές και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Προσθέστε το καστανό ρύζι και από πάνω σερβίρετε με τα φιλέτα του κοτόπουλου.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Θερμίδες	477 kcal
Υδατάνθρακες	37 gr
Πρωτεΐνη	37 gr
Λιπαρά	20 gr
Φυτικές ίνες	3 gr

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένα πλήρες γεύμα. Περιέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας λόγω του κοτόπουλου και του τυριού. Το καστανό ρύζι μας δίνει σύνθετους υδατάνθρακες. Οι ελιές και το ελαιόλαδο μας δίνουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Τέλος, το καστανό ρύζι, τα ντοματίνια και το κρεμμύδι μας εφοδιάζουν με φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.