

Leczo z indyka lub kurczaka

Leczo to danie wysokobiałkowe z ograniczoną ilością węglowodanów. Do lecza można wykorzystać gotową mrożonkę lub świeże warzywa. Ograniczona kaloryczność wiąże się z zastosowaniem chudego mięsa w postaci piersi z kurczaka lub indyka. Zastosowany na koniec olej lniany podnosi walory smakowe dania. Leczo może być częścią posiłku obiadowego, czyli można go zjeść z kaszą, ryżem czy ciemnym pieczywem.

Składniki:

120g piersi kurczaka lub indyka

200g mrożonki warzywnej leczo (1/2 opakowania) lub świeże warzywa

15g koncentratu pomidorowego

sól niskosodowa

pieprz

2 g (1 łyżka) oleju lnianego lub oliwy z oliwek

Podgrzewamy patelnię, wkładamy pokrojone w kostkę mięso z piersi kurczaka lub indyka i przykrywamy pokrywką aby mięso uzyskało jasny kolor i lekko podduśło się. Następnie dodajemy mrożone warzywa, koncentrat pomidorowy, sól i pieprz. Ponownie przykrywamy patelnię i dusimy na małym ogniu około 15-20 minut. Po uduszeniu i wyłożeniu na talerz dodajemy do 1 łyżkę oleju lnianego.

Wartość energetyczna porcji leczo:

174 kcal

26g białka

12 g węglowodanów

3 g tłuszczu

