

Kuracie prsia na špenáte

Ingrediencie:

- 500 g kuracích prs
- 500 g mrazeného špenátu
- 1 cibuľa
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 PL kokosového oleja
- 1 ČL morskej soli
- kuskus
- sušené rajčiny, uhorka, zelená paprika, šalát, paradajky

Postup:

Špenát necháme rozmraziť. V hrnci na kokosovom oleji opražíme nakrájanú cibuľu, pridáme na prúžky nakrájané kuracie prsia, osolíme. Podlejeme 150 ml vody, dusíme cca 20 minút. Pridáme rozdrvené strúčiky cesnaku a špenát. Zmes miešame až sa zbavíme vody.

Môžeme podávať s kuskusom. Príprava kuskusu spočíva v tom, že kuskus zalejeme vriacou vodou.

Nakoniec na vrch pridáme sušené rajčiny pre chuť a dozdobíme porciou zeleniny.

Nutričné hodnoty:

Kcal	Sacharidy	Vláknina	Bielkoviny	Tuk
229	5,5	4,5	32	8



