

# SALATA CU PIEPT DE PUI

🍴 Număr porții: 1

## Ingrediente

- Salata iceberg - 300 Grame
- Salata verde - 200 Grame
- Rosii - 200 Grame
- Castraveti - 150 Grame
- Ardei gras - 200 Grame
- Crutoane - 30 Grame
- Cascaval - 100 Grame
- Piept de pui - Lidl - 150 Grame
- Sare de masa - 2 Grame
- Piper negru - 1 Gram
- Ulei floarea soarelui - 10 Mililitri
- Smantana 12% - 70 Grame
- Maioneza - 30 Grame
- Ulei de masline - 20 Mililitri
- Lamaie - 25 Grame
- Sare de masa - 2 Grame
- Concentrat de gaina - 5 Grame

## Instrucțiuni

SALATA CU PIEPT DE PUI

600 grame (salata iceberg, salata verde, rosii, ardei gras rosu si verde, castraveti, piept de pui, cascaval, smantana, crutoane, maioneza, lamaie, ulei masline, ulei, concentrat pui, sare, piper)

ALERGENI: lapte, gluten

ADITIVI:

### Macronutrienți Rețetă

<b>Calorii</b>	5557 kJ / 1328.20 kCal
<b>Grăsimi</b>	87.29 g
din care	
<b>Saturate</b>	4.75 g
<b>Ne-Saturate</b>	10.34 g
<b>Colesterol</b>	20.66 mg
<b>Carbohidrați</b>	65.58 g
din care	
<b>Zaharuri</b>	18.22 g
<b>Fibre</b>	14.04 g
<b>Proteine</b>	75.36 g
<b>Sare</b>	5748.44 mg

### Macronutrienți pentru 1 Porție

<b>Calorii</b>	5557 kJ / 1328.2 kCal
<b>Grăsimi</b>	87.29 g
din care	
<b>Saturate</b>	4.75 g
<b>Ne-Saturate</b>	10.34 g
<b>Colesterol</b>	20.66 mg
<b>Carbohidrați</b>	65.58 g
din care	
<b>Zaharuri</b>	18.22 g
<b>Fibre</b>	14.04 g
<b>Proteine</b>	75.36 g
<b>Sare</b>	5748.44 mg