

Ουράνιο Τόξο με Κοτόπουλο



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 3 φ τρίχρωμο μακαρονάκι
- 2 φ μαγειρεμένο, κοτόπουλο σε κύβους
- 1 μέτριο αγγουράκι, σε φέτες
- 1 φ σέλινο, σε φέτες
- ½ κόκκινο κρεμμύδι, σε φέτες
- ½ φ μαγιονέζα διαίτης
- ½ φ ξινή κρέμα διαίτης
- 2 κ.σ αποβουτυρωμένο γάλα
- 1 κ.γ αποξηραμένο άνηθο
- ¼ κ.γ πιπέρι

Εκτέλεση:

- Μαγειρέψτε τα μακαρόνια ανάλογα με τις οδηγίες.
- Στραγγίστε.
- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε τη μαγιονέζα, τη κρέμα, το γάλα και τα μπαχαρικά.
- Ανακατέψτε όλα τα υλικά και σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 302
- Πρωτεΐνη: 21 γρ.
- Υδατάνθρακες: 34 γρ.
- Λίπη: 9 γρ.

Αυτή είναι μια εξαιρετική σαλάτα που μπορεί να σερβιρισθεί σαν κυρίως γεύμα. Σερβίρετε σε ένα στρώμα μαρουλιού για πιο εντυπωσιακή εμφάνιση.