

ΕΝΕΡΓΕΙΑ: 244ΚCAL
ΛΙΠΑΡΑ: 6,9GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ: 1,2GR
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 4,5GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ: 3,8GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ: 0,2GR
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 38,5GR

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 10ΛΕΠΤΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 20 ΛΕΠΤΑ
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5
ΜΕΡΙΔΕΣ: 6

1kg στήθος κοτόπουλο
2κ.σ πάπρικα γλυκιά
1/2κ.γ πιπέρι
2κ.γ κόλιανδρο κοπανιστό
15gr/ 2κ.σ ελαιόλαδο
2κ.σ/40gr μουστάρδα με μελι
25ml χυμό λεμόνι
50ml χυμό πορτοκάλι
1 σκελίδα σκόρδο
1κ.γ αλάτι

Σε ένα μπολ προσθέτουμε όλα τα υλικά, ανακατεύουμε και έπειτα ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά

ΓΥΡΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



KEEP
EAT
HEALTHY