

## **Teplý krůtí salát s mangem**

**připravila Ing. Radka Baldová, výživová poradkyně NATURHOUSE v Táboře**

### Ingredience na 4 porce:

750 g krůtího masa

500 g čínského zelí nebo ledového salátu

mango

jablko

kelímek bílého jogurtu do 3 % tuku

citron

mletý čerstvý zázvor

sůl

olej

### Postup:

Krůtí maso nakrájejte na nudličky a promíchejte v marinádě z jogurtu, zázvoru, citronu a oleje a orestujte ho. Mezitím si nakrájíme čínské zelí nebo ledový salát, mango a jablko. Ovoce zakápněte citronem, aby nezhnědlo. Poté vše smíchejte dohromady.

**Výživové hodnoty na 1 porci: 305 kcal**

**Bílkoviny: 69 %**

**Sacharidy: 25 %**

**Tuky: 6 %**