Kinoa sa piletinom



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **100 g**skuvane kinoe
- **100 g**pileceg belog mesa
- **1 manja glavica**crnog luka
- **1 manja**šargarepa
- **po želji**suvi biljni zacina
- **100 ml**pavlake za kuvanje

Priprema

Kinou skuvati, zatim propržiti belo meso iseckano naa kockice. Dodati crni luk i sve zajedno pržiti, dodati šargarepu i zacine. Dinstati sve zajedno 20 minuta. Zatim dodati skuvanu kinou i 100 dl pavlake za kuvanje. Sve lepo sastaviti i skloniti sa vatre.

Savet

Kinoa smanjuje rizik od dijabetesa, snižava holesterol, kontroliše krvni pritisak, potpomaže održavanje zdrave telesne težine. Kinoa je jedna od najzdravijih biljki. Ovo je jedan zdrav obrok.