

Kinoa sa piletinom



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **100 g** skuvane kinoa
- **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 na 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.