

SALAT MIT MANGO

- 🌿 750 g Putenfleisch
- 🌿 500 g Chinakohl oder Eissalat
- 🌿 Mango
- 🌿 Apfel
- 🌿 Naturjoghurt (ein Becher, max. 3 % Fett)
- 🌿 Zitrone
- 🌿 Gemahlener frischer Ingwer
- 🌿 Salz
- 🌿 Öl

Zubereitung:

Das Putenfleisch in Scheiben schneiden und in einer Marinade aus Joghurt, Ingwer, Zitrone und Öl mischen. Leicht braten. Chinakohl oder Eissalat, Mango und Apfel inzwischen schneiden. Die Frucht mit Zitronensaft leicht beträufeln, um ihre Bräunung zu verhindern. Alles zusammen mischen.

Nährwerte pro Portion: 305 kcal

- Protein: 69 %
- Kohlenhydrate: 25 %
- Fett: 6 %