



Healthy πένες με κοτόπουλο (High protein)

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 250 γρ. πένες, high protein
- αλάτι
- 2 φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- 2 κ.σ. θυμάρι
- 300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό, 2%
- 70 γρ. μέλι
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 200 γρ. καλαμπόκι
- 1/4 ματσάκι δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- δυόσμο
- θυμάρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία **κατσαρόλα** με νερό που βράζει προσθέτουμε αλάτι και τις πένες.
- Βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** εγκάρσια το κάθε φιλέτο σε τέσσερις φέτες και απλώνουμε αλάτι, πιπέρι, 1 κ.σ. θυμάρι και ελαιόλαδο.
- Μεταφέρουμε στο καυτό τηγάνι και ψήνουμε 3-4 λεπτά και από τις δύο πλευρές.
- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το γιαούρτι, το μέλι, τη μουστάρδα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε το καλαμπόκι, το θυμάρι και τον δυόσμο ψιλοκομμένο.
- Αφαιρούμε το κοτόπουλο από το τηγάνι, το κόβουμε σε λωρίδες και το βάζουμε στο μπολ.
- Σουρώνουμε τις πένες, τις βάζουμε στο μπολ και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με δυόσμο, θυμάρι και ελαιόλαδο.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

463 Θερμίδες (kcal)	4.6 Λιπαρά (γρ.)	1.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	68.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	7%	6%	26%
26.0 Σάκχαρα (γρ.)	36.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.79 Αλάτι (γρ.)
29%	72%	14%	13%