

FÖRBÄTTRINGSFÖRSLAG

Kycklingwok

Förslag för en lättare version med mer protein

FÖRE OCH EFTER, PER PORTION

ENERGI	PROTEIN	KOLHYDRATER	FETT
~~577 kcal innan~~	~~42,5 g innan~~	~~68,4 g innan~~	~~14,4 g innan~~
487	**47,5**	**52,1**	**9,7**
−90 kcal	**+5,0 g**	**−16,3 g**	**−4,7 g**

DE FEM JUSTERINGARNA

INGREDIENS	NU	FÖRSLAG	KCAL	PROTEIN (G)
Kycklingfilé, rå	120 g	**155 g**	+39	+7,6
Äggnudlar, torra	70 g	**45 g**	−90	−3,0
Rapsolja	6 g	**3 g**	−26	0,0
Cashewnötter	10 g	**5 g**	−28	−0,9
Broccoli	70 g	**115 g**	+15	+1,3
Sammanlagt			**−90**	**+5,0**

SMAK OCH KARAKTÄR

Rätten behåller sin smak: sojasås, ingefära och cashewnötter finns kvar. Den får något mindre nudlar och olja, och lite mer kyckling och broccoli. Gästen märker främst att portionen blir något ljusare och mer proteinrik.

BRA ATT VETA

Det här är förslag. Ni bestämmer själva om och hur ni använder dem. Ändrar ni receptet beräknar vi den nya versionen separat, från 450 kr per rätt.