

# Капустный салат с куриным филе и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **105.66 ккал.**  
Белки: **15.95 г.**  
Жиры: **3.49 г.**  
Углеводы: **2.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-salat-s-kurinyim-file-i-syrom/>

## Ингредиенты:

- 500 г филе куриных грудок без кожи
- 400 г белокочанной капусты
- стакана тертого маложирного сыра
- йогурт натуральный
- соль по вкусу

## Приготовление:

Положите курицу в подсоленную кипящую воду и варите в течение 15-20 минут до готовности. Выньте курицу из воды и отложите ее в сторону, чтобы остыла.

Мелко нашинкуйте капусту (без кочерыжки), положите ее в глубокую миску и приправьте солью. Через несколько минут помните капусту руками, чтобы она стала мягче.

Нарежьте курицу на кусочки и добавьте в салатник.

Добавьте тертый сыр и все перемешайте.

Заправьте йогуртом и еще раз перемешайте.