

Легкий вариант салата «цезарь»



На 100 грамм:
Калорийность: **100.74 ккал.**
Белки: **8.96 г.**
Жиры: **6.38 г.**
Углеводы: **1.38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-variant-salata-cezar/>

Ингредиенты:

- куриная грудка копченая - 50 гр
- капуста пекинская или листья салата - 50 гр
- сыр полутвердый - 20 гр
- яйцо - 2 шт
- помидоры черри - 100 гр

Приготовление:

Копченую куриную грудку нарезать на небольшие кусочки (продольные либо кубиками). Сыр натереть на мелкой терке.

Тонко нашинковать пекинскую капусту. Помидоры разрезать на половинки, яйца разрезать пополам. Смешать в одной посуде все подготовленные ингредиенты. Диетический Цезарь готов!

Чтобы сделать сырные чипсы: Сыр натрите и перемешайте с ароматными специями. На противень, силиконовый коврик или бумагу для выпечки укладывайте небольшие порции тертого сыра.

Поместите в разогретую до 200 градусов духовку на 10 мин.