

Салат из пекинской капусты с овощами и грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **37.48 ккал.**
Белки: **4.39 г.**
Жиры: **0.37 г.**
Углеводы: **3.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-pekinskoj-kapusty-s-ovoshami-i-grudkoj/>

Ингредиенты:

- 1 небольшой кочан пекинской капусты
- 1 куриная грудка
- 2 свежих огурца
- 1 болгарский перец
- 1 банка консервированной кукурузы
- зелень
- соль
- сметана 15 %

Приготовление:

Все овощи и зелень вымыть.

Пекинскую капусту тонко нашинковать, выложить в салатник.

Грудку освободить от кожи и костей и порезать, добавить к капусте.

У перца удалить семена и порезать соломкой, огурцы порезать небольшими ломтиками, добавить в салатник.

С кукурузы слить жидкость, выложить в салатник. Зелень мелко порезать и добавить к остальным ингредиентам.

Немного посолить и заправить сметаной, перемешать.