

# Салат из свежей капусты с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **76 ккал.**  
Белки: **11.59 г.**  
Жиры: **2.58 г.**  
Углеводы: **1.32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-svezhej-kapusty-s-kuricej/>

## Ингредиенты:

- 500 г филе куриных грудок, без кожи
- 400 г белокочанной капусты
- стакана маложирного твердого сыра
- натуральный йогурт или сметана 10% по вкусу
- 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.

2. Мелко нашинкуйте капусту (без кочерыжки), положите ее в глубокую миску и приправьте солью. Через несколько минут помните капусту руками, чтобы она стала мягче.
3. Нарезьте курицу на кусочки и добавьте в салатник.
4. Добавьте тертый сыр и все перемешайте.
5. Заправьте йогуртом и еще раз перемешайте.