

Салат «радуга»



На 100 грамм:
Калорийность: **51.65 ккал.**
Белки: **6.77 г.**
Жиры: **1.12 г.**
Углеводы: **3.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-raduga/>

Ингредиенты:

- 300 гр отварного куриного филе
- 2 красные луковицы
- 1 красный перец
- 1 желтый перец
- пучок зеленого лука
- 0,5 кочана китайской капусты

для заправки:

- 2 столовые ложки сметаны
- 1 столовая ложка готовой горчицы
- 1 зубчик чеснока (через пресс)
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Луковицу нарезать полукольцами, перец нарезать соломкой, зеленый лук и капусту шинковать, курицу нарезать кубиками.

Для приготовления заправки следует просто перемешать все ингредиенты и соус готов.

Все ингредиенты выложить, перемешать, полить соусом и украсить измельченным зеленым луком.