

# Салат с курицей гриль



На 100 грамм:  
Калорийность: **159.56 ккал.**  
Белки: **10.74 г.**  
Жиры: **11.32 г.**  
Углеводы: **3.44 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриная грудка — 1 шт
- растительное масло — для жарки
- соль — по вкусу
- пряности — по вкусу
- авокадо — 1 шт
- томаты черри — 100 г
- красный репчатый лук — 1 шт
- творожный сыр — 100-150 г
- свежий шпинат - по вкусу
- грецкий орех - 1 шт

## для заправки:

- оливковое масло — 30 мл
- бальзамический уксус — -1 ст. л
- несахар — 1 ч. л
- соль — 1/2 ч. л
- черный перец — 1/2 ч. л

## Приготовление:

Смешайте все компоненты для заправки и охладите.

Приправьте грудку и обжарьте на сковороде-гриль до готовности.

Дайте готовому мясу отдохнуть (5-10 минут) и нарежьте ломтиками.

Тонко нарежьте лук и авокадо, черри разрежьте пополам (по желанию).

Смешайте все компоненты для салата, кроме сыра и ореха.

Добавьте творожный сыр перед подачей.

Полейте заправкой и порубленными орехом (по желанию).

