

## Салат с курицей и апельсинами



На 100 грамм:  
Калорийность: **43 ккал.**  
Белки: **6.05 г.**  
Жиры: **0.42 г.**  
Углеводы: **3.57 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- куриное филе - 150 г
- огурец - 1 шт
- апельсин - 1 шт
- лимон - 1/2 шт
- листья салата - 100 г

### **Приготовление:**

Курицу отварить и порезать мелко. Апельсин почистить и разделить на дольки, каждую разрезать пополам. Огурец нарезать тонкими ломтиками. салат порвать. Все соединить, заправить лимоном.