

Салат с курицей и пекинской капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **86,83 ккал.**
Белки: **9,87 г.**
Жиры: **4,28 г.**
Углеводы: **1,7 г.**

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

Ингредиенты:

- 300 грамм куриного филе
- 300 грамм помидор
- 150 грамм твердого сыра
- 400 грамм пекинской капусты
- соль, лимонный сок, перец черный молотый, сметана

Приготовление:

куриное филе отварить и остудить.
нарезать не слишком мелко
помидоры нарезать полукольцами. капусту нашинковать и взбрызнуть лимонным соком. сыр натереть на мелкой терке. зеленый лук мелко порезать.
выложить салат слоями. слой капусты, слой помидор, слой курицы. посолить, поперчить, смазать сметаной. присыпать зеленым луком и сыром. опять слой капусты, слой помидор, слой курицы и т.д. последний слой должен быть сыр.