

# Салат с куриным филе и стручковой фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **68.29 ккал.**  
Белки: **6.59 г.**  
Жиры: **1.58 г.**  
Углеводы: **6.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kurinym-file-i-struchkovoju-fasolyu/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
- яйца отварные - 2 шт
- помидор - 1 шт
- фасоль стручковая - 300 г
- лук - 12 шт
- сметана по вкусу
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Для начала отварите куриную грудку и яйца. В другой кастрюльке или в пароварке обработайте стручковую фасоль. Куриную грудку порежьте тонкой соломкой, также можно просто разделить её на волокна. Сыр, томат и лук порежьте мелкими кусочками. Вареное яйцо тоже мелко порежьте.

Смешайте все ингредиенты в большой миске, заправьте салат сметаной. Перемешайте. Салат готов.