

Салат с куриным филе, сыром и орехами



На 100 грамм:
Калорийность: **135.75 ккал.**
Белки: **14.89 г.**
Жиры: **7.39 г.**
Углеводы: **1.86 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- шампиньоны 300 г
- болгарский перец 2 шт(красный и зеленый)
- сыр твердый маложирный 200 г
- грецкие орехи 100 г
- чеснок 2 зубчика
- соль по вкусу
- натуральный йогурт по вкусу

Приготовление:

Куриное филе отварите в подсоленной воде и мелко порежьте.

На крупной терке натрите сыр. Шампиньоны порежьте и обжарьте на сухой сковороде. Перец нарежьте соломкой.

Мелко порубите орехи и чеснок. Смешайте все полученные ингредиенты и посолите по вкусу. Заправьте йогуртом и перемешайте.