

Салат с пекинской капустой и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **57,96 ккал.**
Белки: **8,68 г.**
Жиры: **1,07 г.**
Углеводы: **3,06 г.**

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

Ингредиенты:

- отварное куриное филе – 300г
- отварное филе кальмаров – 3 шт
- болгарский перец – 1 шт
- пекинская капуста – 300г
- помидоры – 2 шт
- 1 среднее яблоко (кисло-сладкое, типа семеренко)
- соль, сметана(или натуральный йогурт), сок лимона

Приготовление:

Куриное филе нарезать кубиками, филе кальмаров – полосками или соломкой.

Помидоры и яблоко вымыть, обсушить, разрезать пополам, вырезать середину с семенами, нарезать кубиками (кубики яблок сбрызнуть соком лимона).

Пекинскую капусту вымыть, обсушить, тонко нарезать.

Болгарский перец вымыть, вырезать семена, ещё раз промыть, обсушить, нарезать кубиками. салатнике смешать куриное филе, филе кальмаров, помидоры, болгарский перец, кубики яблок и пекинскую капусту, посолить, добавить йогурт, хорошо перемешать.

еда