

# Салат с пекинской капустой, курицей и кальмарами



На 100 грамм:  
Калорийность: **75.64 ккал.**  
Белки: **11.94 г.**  
Жиры: **1.67 г.**  
Углеводы: **2.88 г.**

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

## Ингредиенты:

- отварное куриное филе – 300г
- болгарский перец – 1 шт
- помидоры – 2 шт
- пекинская капуста – 300г
- 1 среднее яблоко (кисло-сладкое, типа семеренко)
- отварное филе кальмаров – 3 шт
- 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.

В салатнике смешать куриное филе, филе кальмаров, помидоры, болгарский перец, кубики яблок и пекинскую капусту, посолить, добавить сметану, хорошо перемешать.