

Салатик с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **68.53 ккал.**
Белки: **11.4 г.**
Жиры: **0.75 г.**
Углеводы: **3.32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salatik-s-kuriny-m-file/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
 - огурцы - 150 г
 - консервированный горошек - 150 г
 - листья салата - 30 г
 - зеленый лук - 10 г
 - укроп - по вкусу
- для заправки:
- натуральный йогурт - 30 г
 - горчица - 1 ч. л
 - сок лимона - 1/2 ч. л

Приготовление:

Куриное филе отварить и дать ему отдохнуть. Порезать мелко укроп, огурец, порвать листочки салата и остывшую и отдохнувшую курицу после отпуска. Сложить в салатник филе, огурцы, укроп, горошек.

Добавить йогурт, горчицу, приправы, посолить и перемешать. Можно ещё яйцо добавить, тоже вкусно будет.

Все рецепты по тематике "Салаты"