

Слоеный салат с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **84,84 ккал.**
Белки: **8,98 г.**
Жиры: **4,3 г.**
Углеводы: **1,9 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 100 г (отварное)
- огурец - 1 шт (тертый)
- помидор - 1 шт (очищенный от кожицы)
- яйца - 2 шт (слой белка, слой желтка с зеленью)
- лимонный сок - 1 ст. л
- оливковое масло - 1 ч. л

Приготовление:

Куриное филе отварить. Помидор очищаем от кожицы. Все измельчаем и выкладываем слоями. Сок и масло капнуть на слой огурца и помидора.