

5 салатов с куриным филе



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-salatov-s-kurinyim-file/>

1. Низкокалорийный салат "Ночь"

Ингредиенты:

- яйца вареные 5 шт
- грудка куриная вареная 200 г
- грибы отварные 200 г (у нас шампиньоны)
- нежирный сыр 100-150 г
- зелень для украшения
- йогурт натуральный 100 г

Приготовление:

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт, желтки, украсить зеленью.

2. Острый тёплый салат с курогрудкой и соевым соусом

Ингредиенты:

- яйца вареные 5 шт
- грудка куриная вареная 200 г
- грибы отварные 200 г (у нас шампиньоны)
- нежирный сыр 100-150 г
- зелень для украшения
- йогурт натуральный 100 г

Приготовление:

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт, желтки, украсить зеленью.

3. Салат из брокколи с курогрудкой

Ингредиенты:

- яйца вареные 5 шт
- грудка куриная вареная 200 г
- грибы отварные 200 г (у нас шампиньоны)
- нежирный сыр 100-150 г
- зелень для украшения
- йогурт натуральный 100 г

Приготовление:

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт, желтки, украсить зеленью.

4. Легкий салат

Ингредиенты:

- яйца вареные 5 шт
- грудка куриная вареная 200 г
- грибы отварные 200 г (у нас шампиньоны)
- нежирный сыр 100-150 г
- зелень для украшения
- йогурт натуральный 100 г

Приготовление:

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт, желтки, украсить зеленью.

5. Полезный салат с куриным филе

Ингредиенты:

- яйца вареные 5 шт
- грудка куриная вареная 200 г
- грибы отварные 200 г (у нас шампиньоны)
- нежирный сыр 100-150 г
- зелень для украшения
- йогурт натуральный 100 г

Для заправки:
Йогурт 2 ст. л.
Горчица 1 ст. л.
Соевый соус 1 ч. л.
Чеснок 2 зубчика
Соль (по вкусу)
Перец черный (по вкусу)

Приготовление:

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт, желтки, украсить зеленью.