

Азиатский куриный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **95,89 ккал.**
Белки: **17,06 г.**
Жиры: **1,9 г.**
Углеводы: **1,54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/aziatskij-kurinyj-salat/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- огурцы - 2 шт
- сыр - 50 г
- соус соевый - 2 ч. л
- сок лимонный - 1 ч. л

Приготовление:

Филе отварить. Затем вилкой разделить на мелкие волокна. Можно порезать ножом, но тоже мелко. Огурец порезать соломкой. Если шкурка у него грубая, то лучше огурец предварительно почистить. Перемешать тертый сыр, огурец и грудку, заправить заправкой из соевого соуса и сока лимона. Подавать куриный салат с огурцами под соевым соусом через 5-10 минут.