

Белковый салат из пекинской капусты с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **79.57 ккал.**
Белки: **11.2 г.**
Жиры: **2.86 г.**
Углеводы: **1.32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-salat-iz-pekinskoj-kapusty-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- пекинская капуста - 300 г
- огурец - 1 шт
- яйцо - 4 шт
- зеленый лук - 15 г
- натуральный йогурт - 50 мл
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Отвариваем куриное филе (для аромата добавляем морковку, репчатый лук и лавровый лист.) Шинкуем пекинскую капусту.

Мелко крошим зеленый лук. Огурец нарезаем соломкой.

После того как наше куриное филе отварилося, нарезаем мелким кубиком. А так же отвариваем яйца и крошим их мелко

Все выкладываем в салатник, перемешиваем, солим и перчим.

Заправляем йогуртом и подаём.