

Диетический салат из курицы с сухариками



На 100 грамм:
Калорийность: **161.26 ккал.**
Белки: **7.91 г.**
Жиры: **8.02 г.**
Углеводы: **13.51 г.**

Время приготовления: **30 минут**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-salat-iz-kuricy-s-suharikami/>

Ингредиенты:

- пекинская капуста 1/2 штуки
- хлеб белый 200 г
- помидоры 2 штуки
- сыр 150 г
- сметана 4 столовые ложки
- укроп 1 пучок
- оливковое масло 2 столовые ложки
- уксус бальзамический 1 столовая ложка
- чеснок 2 зубчика
- соль по вкусу

Приготовление:

Куриное филе промойте, нарежьте на небольшие кусочки и обжарьте на растительном масле с измельченным чесноком.

Помидоры нарежьте кубиками. Салат промойте, обсушите и мелко порежьте.

Для приготовления соуса натрите сыр на мелкой терке. Взбейте растительное масло с уксусом, добавьте сметану, сыр и посолите.

Нарежьте хлеб кубиками и подсушите в духовке.

Перемешайте все ингредиенты, заправьте салат, посыпьте рубленой зеленью и сухариками.