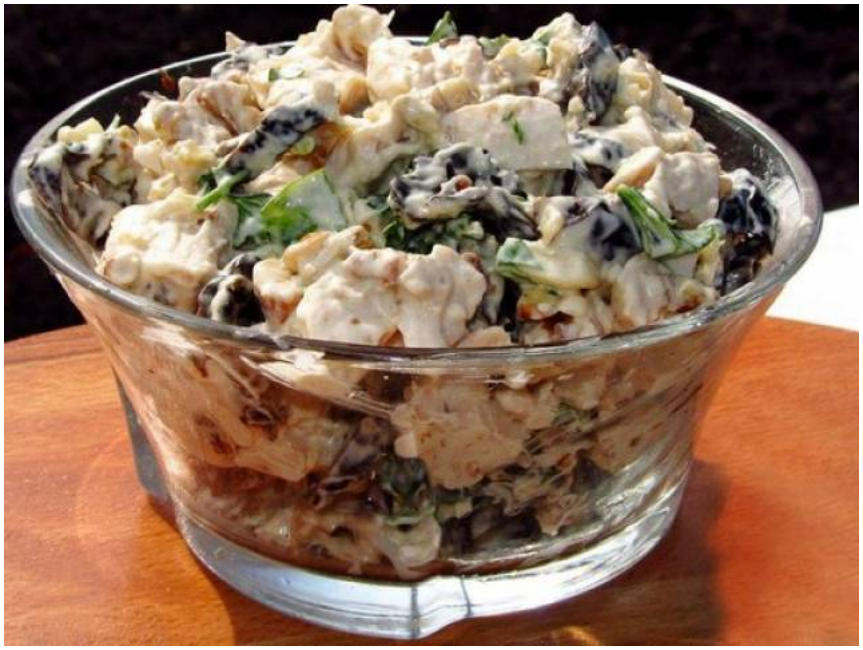
Диетический салат с курицей и черносливом



На 100 грамм:
Калорийность: **171.27 ккал.**
Белки: **6.72 г.**
Жиры: **2.4 г.**
Углеводы: **32.57 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-salat-s-kuricej-i-chernoslivom/

Ингредиенты:
- курица вареная - 350 г
- вареные яйца - 2 шт
- свежий огурец - 1 шт
- шампиньонов - 250 г
- чернослив - 12 шт
- лук - 1 шт
- йогурт - 50 г

Приготовление:
Чернослив ошпарить и нарезать. Курицу нарезать или разобрать на волокна.
Обжарить лук и грибы. Выкладывать всё в следующей последовательности: чернослив, курица, лук с грибами, яйца (на терке), огурец (потереть на терке).
Каждый слой, кроме слоя грибов с луком, смазать йогуртом. Желательно немного посолить каждый слой.