Фитнес-салат с курицей и кукурузой

На 100 грамм:
Калорийность: **67,45 ккал.**
Белки: **6,82 г.**
Жиры: **1,34 г.**
Углеводы: **1,34 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-salat-s-kuricej-i-kukuruzoj/

Ингредиенты:
- куриное филе – 350 г
- пекинская капуста – 800 г
- кукуруза консервированная – 350 г
- укроп – 15 г
- соль, перец – по вкусу
- лавровый лист – 2 шт
- перец чёрный горошек – 5 шт
- сок лимона - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст. л

Приготовление:
Первым делом нам нужно отварить куриное филе. В кипящую воду добавляем лавровый лист, немного соли, перец горошком, куриное филе и варим до готовности. Капусту промойте, обсушите салфеткой, нарежьте тонкой соломкой (по желанию, листья можно нарвать кусочками) и поместите в глубокий салатник. Добавьте консервированную кукурузу. Добавьте измельчённый укроп и хорошо перемешайте. Готовое куриное филе остудите и нарежьте произвольными кусочками, добавьте в салатную миску. Подсолите, поперчите и заправьте маслом. По желанию, можно сбрызнуть лимонным соком.