

Калифорнийский куриный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **88 ккал.**
Белки: **8,7 г.**
Жиры: **4,5 г.**
Углеводы: **2,9 г.**

Время приготовления: **30 минут**

Количество порций: **4**

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

Продолжаем готовиться к Новому году и пополняем копилку рецептов салатов. В принципе, этот салат отлично подойдет и для будничной еды. Но вы же понимаете, что весь вопрос в антураже?

Этот замечательный салат, включающий одновременно и сытные, и свежие ингредиенты, вполне способен заменить собой основное блюдо. Поэтому тщательно подбирайте меню, если решили приготовить его для новогоднего стола.

Ингредиенты:

- 400 г отварного или обжаренного на сковороде без масла куриного филе
- 1 крупный помидор
- 1 спелое авокадо
- 2 ст.л. лимонного сока
- 1 кочан зеленого кудрявого салата
- 3-4 редиски
- 3 ст.л. натурального йогурта или маложирной сметаны 10%

Приготовление:

Курицу нарезаем на небольшие кусочки.

Помидор разрезаем на 8-12 долек.

Авокадо разрезаем пополам, удаляем косточку, счищаем кожуру. Мякоть нарезаем ломтиками и поливаем лимонным соком, чтобы авокадо не потемнело.

Редис нарезаем тонкой соломкой.

Салат рвем руками на небольшие кусочки.

Смешиваем все ингредиенты в салатнике, заправляем йогуртом/сметаной 10% и подаем.