

Капустный салат с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **100,16 ккал.**
Белки: **12,57 г.**
Жиры: **4,13 г.**
Углеводы: **3,2 г.**

Количество порций: **5, Калорийность порции - 70 ккал.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-salat-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное мясо вареное – 300 г
- капуста белокочанная – 300 г
- сметана – 100 г
- сельдерей корень – 20 г
- морковь отварная – 50 г
- масло растительное – 10 мл
- хрен тертый – 5 г
- уксус – 5 мл
- петрушка – по вкусу
- соль – по вкусу
- сахар – по вкусу

Приготовление:

Белокочанную капусту моют и шинкуют.

Корень сельдерея натирают на крупной терке.

Мясо нарезают соломкой или небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют хрен, уксус, растительное масло, соль, сахар, хорошо перемешивают и выкладывают горкой в салатник.

Салат поливают сметаной и украшают веточками зелени и кружками моркови.