

Капустный салат с куриной грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **62 ккал.**
Белки: **6,6 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **3,6 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 100 г
- капуста белокочанная 150 г
- огурец 1 шт
- сметана 10% или йогурт

Приготовление:

Для приготовления салата с курицей и капустой капусту тонко порезать.
Куриное филе отварить или приготовить в пароварке.
Готовое куриное филе порезать небольшими кубиками.
Огурец порезать кубиками.
Смешать ингредиенты салата.