

Куриный салатик на ужин



На 100 грамм:
Калорийность: **104,25 ккал.**
Белки: **14,51 г.**
Жиры: **4,4 г.**
Углеводы: **1,38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-salatik-na-uzhin/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 300 г
- огурцы 2 штуки
- яйцо 3 штуки
- сыр нежирный 50 г
- йогурт натуральный по вкусу (в расчёт бжу включено 100 г)

Приготовление:

Куриную грудку отварите в небольшом количестве воды до готовности. Остудите и нарежьте кубиками.

Яйца отварите вкрутую и мелко нарежьте. Сыр натрите на терке. Огурцы нарежьте кубиками.

Все продукты хорошенько перемешайте, посолите и заправьте йогуртом.

По вкусу можно добавить любую зелень, в оригинальном рецепте это листочки мяты