# Легкий салат с курицей

На 100 грамм:
Калорийность: **94.27 ккал.**
Белки: **10.17 г.**
Жиры: **4.85 г.**
Углеводы: **2.57 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salat-s-kuricej/

**Ингредиенты:**
- помидор 1 штука
- огурец 1 штука
- куриная грудка 200 грамм
- соевый соус 1 ст. ложка
- листья салата по вкусу
- чеснок 1 зубчик
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло по вкусу

**Приготовление:**
Подготовим необходимые ингредиенты.
Грудку нарезаем небольшими кусочками, солим, выдавливаем чеснок и маринуем в соевом соусе в течение 20 минут.
Обжариваем курочку на сковороде на самом сильном огне с двух сторон до появления корочки.
Листья салата промываем и просушиваем. Можно их немного нарвать руками.
Огурец режем полукольцами и кладем к листьям салата.
Помидоры нарезаем произвольно и добавляем в салатницу.
По вкусу солим, перчим, добавляем оливковое масло, перемешиваем и сверху кладем кусочки курицы и подаем к столу.