

## Лёгкий салат с яблоком



На 100 грамм:  
Калорийность: **54.43 ккал.**  
Белки: **6.11 г.**  
Жиры: **0.86 г.**  
Углеводы: **4.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salat-s-yablokom/>

### **Ингредиенты:**

- 1) зелёное яблоко 300 гр
- 2) огурец 300 гр
- 3) куриная грудка 150 гр
- 4) маслины 40 гр
- 5) йогурт 0% 200 мл

### **Приготовление:**

Все ингредиенты мелко порезать и хорошенько перемешать. Затем заправить салат йогуртом и еще раз перемешать. Добавить зелень по желанию.