

Нежный салат из свежей капусты для идеального ужина



На 100 грамм:
Калорийность: **93 ккал.**
Белки: **14,9 г.**
Жиры: **2,6 г.**
Углеводы: **2,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnyj-salat-iz-svezhej-kapusty-dlya-idealnogo-uzhina/>

Ингредиенты:

- 500 г филе куриных грудок, без кожи
- 400 г белокочанной капусты или пекинской
- стакана тертого маложирного сыра
- йогурт натуральный
- соль по вкусу

Приготовление:

Положите курицу в подсоленную кипящую воду и варите в течение 15-20 минут до готовности. Выньте курицу из воды и отложите ее в сторону, чтобы остыла.

Мелко нашинкуйте капусту (без кочерыжки), положите ее в глубокую миску и приправьте солью. Через несколько минут помните капусту руками, чтобы она стала мягче.

Нарежьте курицу на кусочки и добавьте в салатник.

Добавьте тертый сыр и все перемешайте.

Заправьте йогуртом и еще раз перемешайте.