

## Очень вкусный и сочный салатик



На 100 грамм:  
Калорийность: **81.42 ккал.**  
Белки: **14.54 г.**  
Жиры: **0.85 г.**  
Углеводы: **4.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-vkusnyj-i-sochnyj-salatik/>

### Ингредиенты:

- 300 гр. отварной куриной грудки
- 200 гр. болгарского перца (лучше разных цветов)
- 100 гр. лука
- 40 мл. винного уксуса (можно чуть больше или меньше, по вкусу)
- оливковое масло
- 0,5 ч.л. сахара
- соль, перец черный и красный

### Приготовление:

Грудку порвать на волокна. Лук нарезать тонкими полукольцами, перец - тонкой соломкой. Смешать уксус, соль, сахар и перец. Полить заправкой салат и очень тщательно перемешать (лучше руками). В конце добавить масло, перемешать и убрать в холодильник на ночь.