

# Пита с куриным филе



На 100 грамм:  
Калорийность: **132,57 ккал.**  
Белки: **9,39 г.**  
Жиры: **4,52 г.**  
Углеводы: **13,05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pita-s-kuriny-m-file/>

## Ингредиенты:

- листья салата -2 шт
- веточки петрушки -4 шт
- йогурт-100 г
- 1/2 ч.л. оливкового масла
- 1/2 ч.л. средне-острая горчица
- 1/4 ч.л. молотого красного перца
- 100 г жаренного куриного филе
- лепешка питы
- соль
- перец

## Приготовление:

Петрушку промыть и оборвать листья, мелко нарубить.  
Салат промыть и нарезать листья крупными частями.  
Йогурт перемешать с маслом, добавив горчицы, красного перца, черного перца и петрушки, посолить.  
Филе нарезать тонкими кусочками.  
Питу надрезать, смазать внутри соусом, вложить салат и жареное куриное филе, немного прижать.