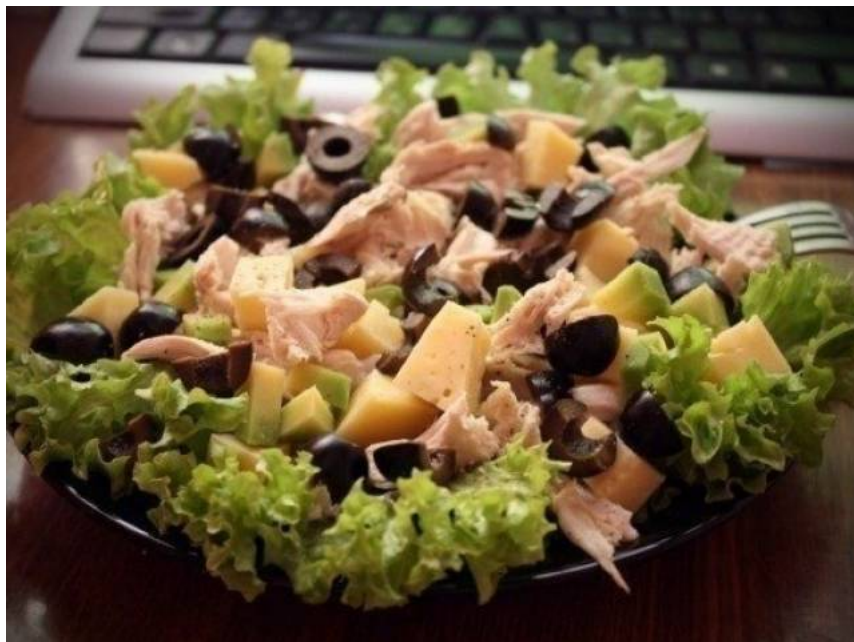


Питательный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **149,34 ккал.**
Белки: **11,56 г.**
Жиры: **10,26 г.**
Углеводы: **2,55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pitatelnyj-salat/>

Ингредиенты:

- курица вареная 100гр
- листья салата 100гр
- сыр 60 гр
- оливки 50 гр
- авокадо 100 гр

Приготовление:

Порвать салат руками, выложить на блюдо.

Нарезать курицу, сыр, оливки, авокадо, затем все ингредиенты перемешать, заправить оливковым маслом и выложить на листья салата.