

Питательный салатик «Фантазия»



На 100 грамм:
Калорийность: **74.72 ккал.**
Белки: **11.2 г.**
Жиры: **1.03 г.**
Углеводы: **4.25 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 200 г
- зеленый лук - 3 шт
- яблоко - 1 шт
- орехи - по вкусу
- сельдерей - 30 г
- йогурт натуральный - 3 ст. л

Приготовление:

Отварное куриное филе мелко порежьте. Орехи измельчите. Зеленый лук, зелень и корешки сельдерей промойте.

Яблоко либо порежьте мелкими кубиками, либо потрите на терке. Лук порубите, сельдерей тоже. Смешайте в посуде все ингредиенты, крупных кусков быть не должно. Слегка посолите по вкусу. Заправляем йогуртом.

Диеты диетолога Анастасии Гольфнер