

# Просто идеальный салатик на ужин



На 100 грамм:  
Калорийность: **76,87 ккал.**  
Белки: **7,06 г.**  
Жиры: **3,76 г.**  
Углеводы: **3,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prosto-idealnyj-salatik-na-uzhin/>

## Ингредиенты:

- куриные сердечки
- капуста (можно и пекинскую)
- огурец
- лук (по желанию)
- греческий йогурт
- горчица французская
- твёрдого сыра
- соль, специи

## Приготовление:

Куриные сердечки промыть и обрезать жирок, отварить в подсоленной воде, нарезать.

Капусту, желательно молодую или пекинскую нашинковать и немного помять руками, для мягкости.

Огурец нарезать соломкой.

Лук (по желанию) кольцами, можно зелёный.

Готовим заправку - греческий йогурт, горчица французская, немного твёрдого сыра на самую мелкую тёрку все тщательно перемешать.

Выкладываем слоями капуста, огурцы, сердечки, немного лука, заправляем.

Соль, специи - по вкусу и желанию.

Кстати, ещё в салат можно добавить отварной нут, или белую фасоль - будет просто идеально.