

Рецепт тёплого салата с курицей, шампиньонами и луком-порей



На 100 грамм:
Калорийность: **111.88 ккал.**
Белки: **15.17 г.**
Жиры: **5.13 г.**
Углеводы: **1.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-teplogo-salata-s-kuricej-shampinonami-i-lukom-porej/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- шампиньоны 100 гр
- пучок зеленого салата
- 1/3 стебля лука порей(белая часть)
- черри
- грецкие орехи
- заправка: оливковое масло + французская горчица + бальзамик + соль, перец

Приготовление:

Филе разрезаем пополам, натираем травами, солим и перчим.

Шампиньоны моем, убираем ножки и нарезаем тонкими слайдами. Грудку и грибы

Обжариваем на гриле и выкладываем к овощам, поливаем заправкой и посыпаем орехами.