

Салат «аппетитный» с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **83,02 ккал.**
Белки: **11,33 г.**
Жиры: **2,68 г.**
Углеводы: **3,32 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 200 г (отварное)
- шампиньоны - 100 г
- сыр - 50 г (у нас российский)
- помидоры - 1 шт
- оливки - 30 г
- лук - 1 шт
- чеснок - 7 г
- йогурт натуральный - 3 ст. л

Приготовление:

Куриное филе отварить, а грибы пожарить с луком на масле. В салат натереть сыр, с необычными вкусовыми добавками, например с приправами или тмином. Чеснок пропустить через пресс и добавить в салат.

Оливки разрезать на половинки и добавить в миску с салатом. Помидоры порезать на кубики или дольки, добавить их в последнюю очередь, чтобы они не успели пустить сок. В салат добавить йогурт и хорошо перемешать. Украсить оливками или свежей зеленью.