

Салат барселона



На 100 грамм:
Калорийность: **103 ккал.**
Белки: **15,5 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **1,5 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка отварная 2 шт
- помидор 2 шт
- черные оливки (б/к) 80 г
- сельдерей 3 стебля
- зелёный лук опционально
- винный или бальзамический уксус 1 ст.л
- оливковое масло 3 ст.л
- чеснок 1 зубчик
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Нарежьте куриную грудку полосочками.

Нарежьте лук, сельдерей, помидоры и оливки.

Приготовление заправки:

Смешайте уксус, масло, соль, перец, выдавите чеснок (по желанию).

Заправьте салат заправкой, аккуратно перемешайте.

готов.