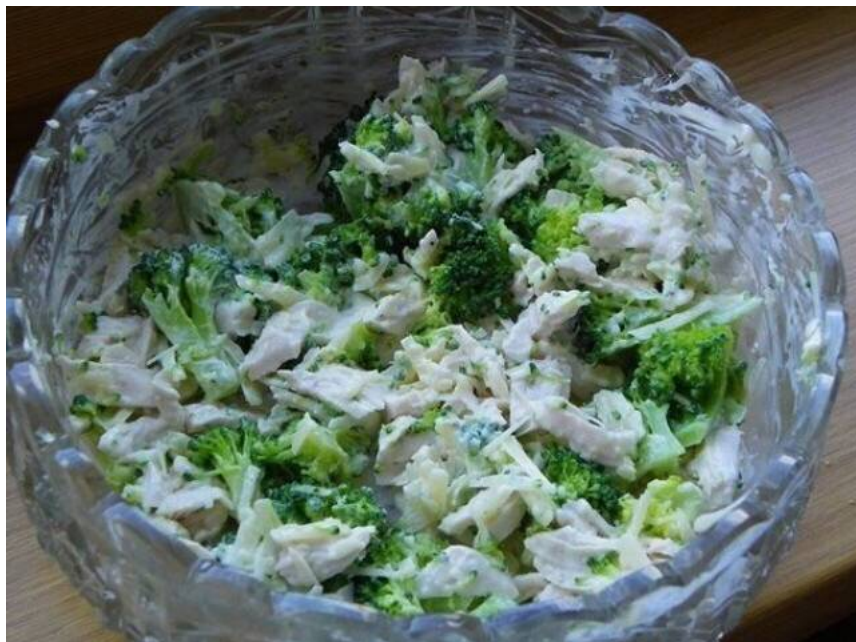


Салат из брокколи с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **116.72 ккал.**
Белки: **18.46 г.**
Жиры: **4.04 г.**
Углеводы: **1.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-brokkoli-s-kuricej/>

Итого : Белки- 19.25 Жиры - 4.22Углеводы - 1.49

Ингредиенты:

- куриная грудка 2 штуки
- капуста брокколи 1 штука
- твердый сыр нежирный 250 г
- соль по вкусу
- сметана по вкусу

Приготовление:

Для приготовления салата отвариваем куриную грудку. Остужаем. Затем щипаем ее на мелкие кусочки руками.

Брокколи варим 45 минут в подсоленной воде. Остужаем. Режем большие соцветия на 34 части.

Смешиваем курицу и брокколи, добавляем тертый сыр и выдавленный чеснок. Солим и заправляем сметаной по вкусу. Диетолог Анастасия Гольфнер