

Салат из капусты и грудки



На 100 грамм:
Калорийность: **76.61 ккал.**
Белки: **11.21 г.**
Жиры: **0.71 г.**
Углеводы: **6.44 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kapusty-i-grudki/>

Ингредиенты:

- лук - 20 гр
- зелень - 15 гр
- капуста - 120 гр
- зеленый горошек - 40 гр
- соевый соус - 1 ст. л
- хлебцы - 1 шт
- отваренная грудка - 100 гр
- уксус столовый 6%
- черный перец - по вкусу

Приготовление:

Для начала порезать лук и залить его уксусом минут на 15. Измельчить зелень, десятую часть которой добавить в маринующийся лук.

Мелко нашинковать капусту, добавить зеленый горошек, соевый соус и зелень. Затем все перемешать.

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками и добавить в салат, все перемешать.

После того как лук замариновался его так же добавляем в салат и перемешиваем. Даем настояться 10 минут.

В самом конце хлебец ломаем на кусочки и так же перемешиваем в салате.