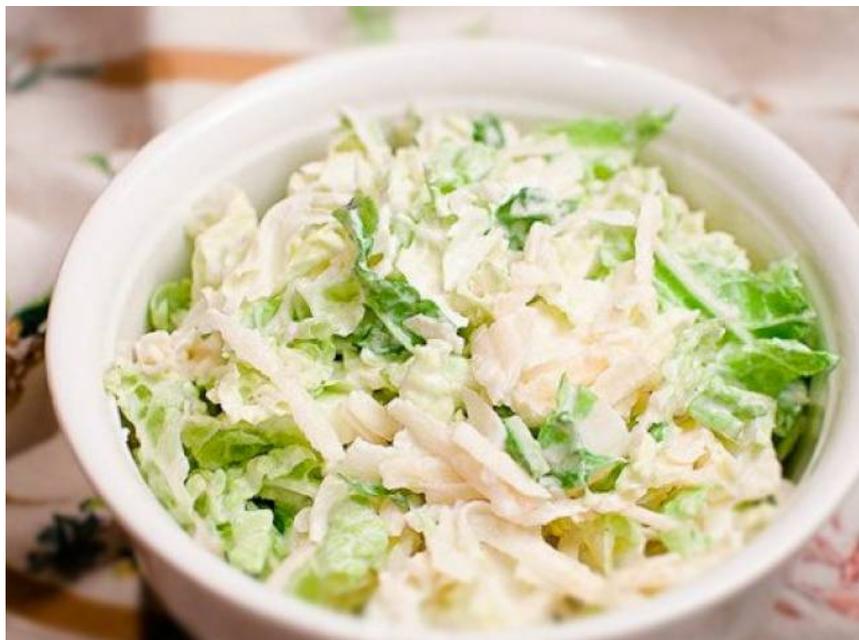


Салат из капусты и курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **92.86 ккал.**
Белки: **16.66 г.**
Жиры: **1.78 г.**
Углеводы: **2.44 г.**

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

Это универсальный рецепт: салат с курицей и капустой можно готовить во время диеты (около 65 ккал); на праздник он очень вкусный; в будни вместо ужина или на ужин, особенно если сварили заранее куриный бульон и вареное куриное мясо уже есть в наличии.

Ингредиенты:

- филе отварной куриной грудки и белокочанная капуста (можно взять пекинскую) по 400 г., около 50 г. нежирного сыра, нежирная сметана для заправки и соль по вкусу

Приготовление:

Мелко шинкуем капусту, кладем ее в миску и солим, но не мнем. В это время режем отварную курицу, трем на терке сыр. Теперь капуста стала мягче, хорошо мнем ее руками, чтобы она выделила сок и стала мягкой. Соединяем все ингредиенты, заправляем салат сметаной и все хорошо перемешиваем.

Получается вкусный и сытный салат. Свежая капуста источник витаминов и пищевых волокон, прекрасно сочетается с легким диетическим куриным мясом источником белка, а сыр придает салату пикантный и немного острый вкус.