

Салат из корейской морковки и курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **111,28 ккал.**
Белки: **17,68 г.**
Жиры: **3,85 г.**
Углеводы: **1,54 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 филе куриной грудки
- 3 маринованных огурца
- 200гр. корейской моркови
- 200гр. сыра нежирного
- 2 зубчика чеснока
- сметана 10%
- зелень

Приготовление:

Филе отвариваем в подсоленной воде, затем нарезаем полосочками (или разбираем руками на волокна). Огурцы также нарезаем полосочками, сыр на крупной терке. Смешиваем филе, сыр, огурцы и морковь, добавляем выдавленный через пресс чеснок и заправляем сметаной.