

# Салат из курицы и свежих овощей: идеально для фигуры



На 100 грамм:  
Калорийность: **79.69 ккал.**  
Белки: **6.58 г.**  
Жиры: **4.66 г.**  
Углеводы: **2.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kuricy-i-svezhih-ovoshej-idealno-dlya-figury/>

## **Ингредиенты:**

- куриное филе 1 шт
- помидоры 3-4 шт
- огурцы 1-2 шт
- листья салата
- зеленый лук 3 стебля
- петрушка 3-4 веточки
- оливковое масло 2 ст. л
- соль, перец, пряности по вкусу

## **Приготовление:**

Куриное филе и все овощи помыть. Зелень измельчить, огурцы и помидоры произвольно нарезать.

Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить курицу до золотистого цвета. Листья салата выложить на тарелку.

Сверху равномерно распределить нарезанные овощи.

Выложить на овощи остывшую курицу, посыпать измельченной зеленью. Заправить салат оливковым маслом и подавать к столу.