

Салат из курицы с фруктами



На 100 грамм:
Калорийность: **53.39 ккал.**
Белки: **7.58 г.**
Жиры: **0.81 г.**
Углеводы: **3.28 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 крупный кочан латука
 - 2 куриных филе, около 150 г каждое
 - 1 средний стебель сельдерея
 - 1 крупный апельсин
 - 100 г винограда
 - соль и молотый черный перец по вкусу
- для заправки:
- 4 ст.л. натурального йогурта
 - 1 ч.л. дижонской горчицы
 - 1 ч.л. жидкого меда

Приготовление:

Готовим заправку. Для этого смешиваем йогурт, горчицу и мед. Отставляем в сторону. Каждое куриное филе разрезаем пополам вдоль, чтобы получились тонкие котлеты. Солим и перчим по вкусу. В сковороде на среднем огне разогреваем 1 ст.л. растительного масла. Кладем филе и жарим по 2-3 минуты с каждой стороны. Снимаем со сковороды и отставляем в сторону. Сельдерей нарезаем на тонкие ломтики поперек. Виноградины разрезаем пополам. Остывшее куриное филе нарезаем на небольшие кусочки. Апельсин чистим ножом так, чтобы срезать кожуру и белую пленку с долек. Вырезаем мякоть из секторов. Листья салата рвем руками на кусочки и кладем в салатник. Добавляем остальные ингредиенты, соли по вкусу, добавляем заправку и подаем.