

## Салат «курица в перьях»



На 100 грамм:  
Калорийность: **137,21 ккал.**  
Белки: **15,65 г.**  
Жиры: **7,2 г.**  
Углеводы: **2,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-kurica-v-peryah/>

### **Ингредиенты:**

- капуста — 200- 300 гр
- отварное куриное мясо — 300 гр
- майонез
- морковь вареная небольшая — 1 шт
- сыр твердый — 100 гр

### **Приготовление:**

Куриное мясо режем небольшими кубиками, смазываем майонезом.

Капусту тонко шинкуем, солим, мнем руками, смазываем майонезом.

Морковь трем на мелкой терке, смазываем майонезом.

Сыр трем на крупной терке. Украшаем зеленью и ставим в холодильник на 2-3 часа.