

## Салат «леди» с курицей и горошком



На 100 грамм:  
Калорийность: **75,82 ккал.**  
Белки: **12,44 г.**  
Жиры: **0,76 г.**  
Углеводы: **4,27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-ledi-s-kuricej-i-goroshkom/>

### **Ингредиенты:**

- куриное филе - 300 г
- зеленый горошек - 150 г
- огурцы - 150 г
- натуральный йогурт
- соль - по вкусу

### **Приготовление:**

Куриное филе отварить (у нас уже было отварено), остудить. Нарезать небольшими кусочками. Огурцы можно очистить от кожуры. Нарезать кубиками. Укроп измельчить. Смешать курицу, огурцы, укроп, консервированный горошек. Посолить, заправить йогуртом и выложить в салатницу.