

# Салат леди



На 100 грамм:  
Калорийность: **88.06 ккал.**  
Белки: **10.32 г.**  
Жиры: **3.63 г.**  
Углеводы: **4.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-ledi/>

## **Ингредиенты:**

- 300 г куриного филе
- 150 г огурцов
- 150 г консервированного горошка (1/2 банки)
- 150 г сметаны
- пучок укропа
- соль

## **Приготовление:**

Куриное филе отварить в течение 20 минут с момента закипания. Остудить.

Огурцы порезать средними кубиками.

Укроп мелко порезать.

Куриное филе порезать средними кубиками.

Сложить в салатник филе, огурцы, укроп, горошек.

Добавить сметану, посолить, перемешать.