

## Салат «летний»



На 100 грамм:  
Калорийность: **78,27 ккал.**  
Белки: **10,65 г.**  
Жиры: **2,15 г.**  
Углеводы: **3,46 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- 300 г куриного филе
- 150 г огурцов
- 150 г консервированного горошка (1/2 банки)
- 100 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.