

Салат «муравейник» с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **82.59 ккал.**
Белки: **6.81 г.**
Жиры: **4.61 г.**
Углеводы: **3.48 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное мясо отварное 300 г
- капуста белокочанная молодая 1 шт
- огурцы свежие 2 шт
- колбаса (типа сервелата) 200 г
- майонез 2 ч. л
- сметана 2 ст. л
- специи по вкусу
- зелень по вкусу

Приготовление:

Капусту белокочанную нарезать соломкой, тонко. Посолить и помять руками.

Свежий огурец нарезать соломкой.

Варено-копченую колбасу нарезать соломкой, тоненько.

Добавьте нарезанное отварное мясо в салат.

Заправьте салат смесью сметаны и майонеза. Без майонеза вкус другой.

Добавьте в салат много зелени. Перемешайте и подайте к столу.

Вкусный салат "Муравейник" готов.