

## Салат нежный



На 100 грамм:  
Калорийность: **86 ккал.**  
Белки: **5,9 г.**  
Жиры: **5,0 г.**  
Углеводы: **4,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-nezhnyj1/>

### **Ингредиенты:**

- курица (филе) 1 шт
- яблоко 1 шт
- огурец 1 шт
- помидор 1 шт
- зелень

### Заправка:

- Сметана нежирная 1 ч.л.
- Йогурт натуральный 2 ст.л.

### **Приготовление:**

Смешиваем сметану с йогуртом, нарезаем овощи и отварную куриную грудку соломкой. Салат смешиваем и заправляем, получается очень нежный, вкусный и диетический салат.