# Салат «николь» необычно вкусно

На 100 грамм:
Калорийность: **139 ккал.**
Белки: **14,1 г.**
Жиры: **7,8 г.**
Углеводы: **3,4 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-nikol-neobychno-vkusno/

Обычные продукты в интересном сочетании...

**Ингредиенты:**
*4 основных ингредиента в равных пропорциях:*
- маложирный сыр
- куриная грудка
- морковь сырая
- горошек 1ст.л

дополнительно:
йогурт натуральный
чеснок

**Приготовление:**
Грудку порезать соломкой
Сыр, морковь натереть на крупной терке
Добавить горошек, заправить йогуртом, добавив раздавленный зубчик чеснока