

Салат «николь» с куриной грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **125,56 ккал.**
Белки: **15,64 г.**
Жиры: **5,53 г.**
Углеводы: **3,42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-nikol-s-kurinoj-grudkoj/>

Ингредиенты:

- маложирный сыр 200 г
- куриная грудка варёная 200 г
- морковь сырая 200 г
- зелёный горошек 1 ст. л
- йогурт натуральный 100 г
- чеснок, соль по вкусу

Приготовление:

Грудку порезать.

Сыр, морковь натереть на крупной терке или порезать.

Добавить горошек, заправить йогуртом, добавив раздавленный зубчик чеснока.