

Салат «облако»



На 100 грамм:
Калорийность: **223.94 ккал.**
Белки: **12.62 г.**
Жиры: **18.01 г.**
Углеводы: **2 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- яйца - 3 шт
- огурцы свежие - 2 шт
- яблоко - 1 шт
- сыр - 150 г
- майонез - 300 г
- соль - по вкусу
- укроп - пучок

Приготовление:

Отварить куриное филе в подсоленной воде. Остудить и нарезать мелко куриное филе. Яйца также отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы, яблоко и сыр натереть на крупной терке. Все перемешать, заправить майонезом, посолить. Выложить салат на блюдо и посыпать укропом.