

Салат «пальмира»



На 100 грамм:
Калорийность: **74,04 ккал.**
Белки: **12,71 г.**
Жиры: **0,83 г.**
Углеводы: **3,11 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г (вареное)
- морковь - 1 шт
- болгарский перец - 1 шт
- чеснок - 5 г
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Отварное куриное мясо разобрать на волокна. Сырую морковку почистить, помыть, натереть на средней терке. Красный болгарский перец помыть, удалить семена, нарезать полосками. Все соединить в салатнике, посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок, заправить натуральным йогуртом, украсить зеленью.