

Салат «Парижель»



На 100 грамм:
Калорийность: **17 ккал.**
Белки: **0.92 г.**
Жиры: **0.14 г.**
Углеводы: **3.16 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 огурец (снять шкурку)
- 1 помидор
- 1 сладкий перец
- 2-3 столовых ложек кукурузы консервированной
- куриная грудка отварная (снять шкурку и убрать кости)
- 1 столовая ложка йогурта натурального
- соль, перец по вкусу
- укроп

Приготовление:

Огурцы нашинковать тонкой соломкой, добавить в салатник.
Филе курицы разобрать на волокна, добавить к огурцам.

Остальные овощи нашинковать небольшими кусочками, добавить кукурузу.

Посолить, поперчить, добавить йогурт, перемешать.
Вкусный свежий салатик!