

Салат с брокколи, курицей и брынзой



На 100 грамм:
Калорийность: **111.05 ккал.**
Белки: **12.75 г.**
Жиры: **5.72 г.**
Углеводы: **2.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-brokkoli-kuricej-i-brynzoj/>

Ингредиенты:

- брокколи (замороженная) 300 г
- грудка куриная (отварная) 1 шт
- брынза 150 г
- лук зеленый (для украшения)
- сметана (для соуса) 100 г
- соевый соус (для соуса) 1-2 ч. л
- горчица (русская, для соуса) 0.5-1 ч. л
- смесь перцев (по вкусу)
- соль (по вкусу)

Приготовление:

Брокколи отварить в подсоленной воде в течение 4-5 минут, выложить на тарелку и остудить. Брокколи разделить на соцветия, добавить нарезанную курицу и брынзу. Перемешать. Приготовим соус: к сметане добавляем половину или целую чайную ложечку горчицы, 1-2 ч.л. соевого соуса, ориентируемся на свой вкус, добавляем смесь перцев и, если требуется, соль. Перемешиваем до однородной массы. Соусом заправляем салат.