

## Салат с горошком и курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **70,37 ккал.**  
Белки: **3,37 г.**  
Жиры: **3,99 г.**  
Углеводы: **5,69 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- маленькая баночка консервированного горошка
- куриная грудка 200 гр
- огурец 1 шт
- зубчик чеснока
- оливковое масло 2 ст л

### **Приготовление:**

Грудку варим, остужаем, режем. Огурец режем соломкой. Чеснок измельчаем. Смешиваем все ингредиенты и заправляем оливковым маслом. Вместо куриной грудки подойдет так же грудка индейки или говядина.