

# Салат с корейской морковки и курицы



На 100 грамм:  
Калорийность: **116,82 ккал.**  
Белки: **15,99 г.**  
Жиры: **4,46 г.**  
Углеводы: **2,85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-korejskoj-morkovki-i-kuricy/>

## Ингредиенты:

- 2 филе куриной грудки
- 3 маринованных огурца
- 200гр. корейской моркови
- 200гр. сыра нежирного
- 2 зубчика чеснока
- сметана 10%
- зелень

## Приготовление:

Филе отвариваем в подсоленной воде, затем нарезаем полосочками (или разбираем руками на волокна). Огурцы также нарезаем полосочками, сыр на крупной терке. Смешиваем филе, сыр, огурцы и морковь, добавляем выдавленный через пресс чеснок и заправляем сметаной.