Салат с курицей, фасолью и сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **102.53 ккал.**
Белки: **10.58 г.**
Жиры: **2.66 г.**
Углеводы: **8.31 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuricej-fasolyu-i-syrom/

Ингредиенты:
- отварное куриное филе – 300г
- фасоль (отварная или консервированная) – 200г
- сыр (твёрдый) – 150г
- кукуруза (консервированная) – 400г
- маринованные огурцы – 3-4 шт
- чёрный хлеб – 3 ломтика
- чеснок – 1 долька
- соль, натуральный йогурт, пучок петрушки

Приготовление:
Чеснок очистить, натереть на мелкой тёрке или пропустить через пресс.
Ломтики чёрного хлеба натереть солью и чесноком, нарезать кубиками и подсушить на сковороде без масла.
Куриное филе нарезать небольшими кусочками.
Маринованные огурцы нарезать кубиками.
С кукурузы слить жидкость.
Сыр нарезать тонкими брусочками или соломкой.
Петрушку вымыть, обсушить, отрезать длинные стебли, зелень петрушки мелко нарезать.
В салатнике смешать куриное филе, фасоль, сыр, кукурузу, маринованные огурцы, петрушку и чесночные сухарики из чёрного хлеба, добавить йогурт, салат ещё раз перемешать.