

Салат с курицей и черносливом



На 100 грамм:
Калорийность: **117,97 ккал.**
Белки: **8,36 г.**
Жиры: **6,27 г.**
Углеводы: **7,58 г.**

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

Ингредиенты:

- курица вареная - 350 г
- вареные яйца - 2 шт
- свежий огурец - 1 шт
- шампиньонов - 250 г
- чернослив - 12 шт
- лук - 1 шт
- йогурт - 50 г

Приготовление:

Чернослив ошпарить и нарезать. Курицу нарезать или разобрать на волокна. Обжарить лук и грибы. Выкладывать всё в следующей последовательности: чернослив, курица, лук с грибами, яйца (на терке), огурец (потереть на терке). Каждый слой, кроме слоя грибов с луком, смазать йогуртом. Желательно немного посолить каждый слой.