

Салат с курицей и маринованными огурчиками



На 100 грамм:
Калорийность: **45 ккал.**
Белки: **7,4 г.**
Жиры: **0,8 г.**
Углеводы: **2,6 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка целая - 1 шт
- капуста китайская - 0.5 качана
- маринованные огурцы (корнишоны) - 500 г
- лук репчатый - 1 шт
- соль - по вкусу
- натуральный йогурт - по вкусу

Приготовление:

Для приготовления салата необходимо отварить куриное мясо и разобрать его на волокна или порезать кубиками или дольками. Хорошо подойдет для этого куриная грудка на кости без кожи или филе.

Теперь очистим и порежем луковицу, можно полукольцами или мельче - на Ваш вкус, в мисочке перемешаем лук с солью и оставим на 15-20 минут.

Тем временем порежем ломтиками китайскую капусту и огурцы колечками.

В общем-то, и все, теперь осталось только смешать все и заправить йогуртом.