

# Салат с курицей и морковью



На 100 грамм:  
Калорийность: **58.82 ккал.**  
Белки: **9.24 г.**  
Жиры: **0.85 г.**  
Углеводы: **3.05 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
- шампиньоны - 300 г
- морковь - 150 г
- лук - 150 г
- натуральный йогурт - 50 г
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Лук порезать полукольцами, морковь - тонкой соломкой. Грибы порезать тонкими пластинками. Обжарить лук и морковь до мягкости. Куриное филе отварить. Порвать филе руками на волокна. Добавить лук и морковь. Добавить обжаренные шампиньоны. Приправить солью и перцем. Заправить йогуртом.