

Салат с курицей и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **85,11 ккал.**
Белки: **11,65 г.**
Жиры: **2,77 г.**
Углеводы: **3,05 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 300 грамм
- перец болгарский 1 штука
- помидоры 3 штуки
- огурцы 2 штуки
- сыр тертый 1/2 чашки
- йогурт 0% 170 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Куриное филе положите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварите в течение 20 минут (до готовности). Болгарский перец очистите от семян и мембран, нарежьте некрупным кубиком и положите в салатницу. Куриное филе остудите, нарежьте кубиком аналогичного размера и добавьте в салатницу.

Туда же добавьте кубиками нарезанные помидоры. Добавьте кубиками нарезанные огурцы, тертый сыр, соль, перец и йогурт. Перемешайте.

Салат с курицей и овощами готов! Куриное филе положите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварите в течение 20 минут (до готовности). Болгарский перец очистите от семян и мембран, нарежьте некрупным кубиком и положите в салатницу. Куриное филе остудите, нарежьте кубиком аналогичного размера и добавьте в салатницу.