

## Салат с курицей и шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **136,13 ккал.**  
Белки: **11,29 г.**  
Жиры: **9,68 г.**  
Углеводы: **0,88 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- отварная курица без кожи 110 г
- шампиньоны приготовленные 90 г
- сыр 35% 30 г
- вареное яйцо 1 шт
- сметана 10% 60 г

### **Приготовление:**

Выкладываем всё слоями в том порядке, в котором перечислены ингредиенты. Каждый промазываем 1 ст. л. сметаны и присаливаем.

Готово!

По желанию можно добавить огурец и морковь.