

Салат с курицей и яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **128.47 ккал.**
Белки: **14.31 г.**
Жиры: **6.55 г.**
Углеводы: **2.59 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка (отварная) 1 шт
- яблоко (с кислинкой) 1 шт
- сыр твердый 70г
- яйцо (белок) 4 шт
- натуральный йогурт 100мл
- горчица, соль и перец по вкусу

Приготовление:

нарежьте куриную грудку, яблоки, яйца и сыр
заправка: смешайте натуральный йогурт с горчицей, солью и перцем, по вкусу можно добавить немного лимонного сока. заправьте салат с курицей и перемешайте