

Салат с курицей, ветчиной и сметаной



На 100 грамм:
Калорийность: **98.41 ккал.**
Белки: **9.95 г.**
Жиры: **5.54 г.**
Углеводы: **2.09 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка шт
- яйцо куриное 2 шт
- помидоры 2 шт
- ветчина 150 г
- сыр 50 г
- зелень 20 г
- сметана 4 ст.л
- огурцы маринованные 4 шт
- соль по вкусу

Приготовление:

Режем кубиками отваренную куриную грудку. Соломкой режем ветчину. Натираем яйца, сваренные вкрутую, на крупной терке. Режем кубиками помидоры. Режем кубиками маринованные огурцы. Натираем сыр на мелкой терке. Мелко режем зелень. Заправляем салат сметаной с солью. Перемешиваем. Или же, в случае приготовления слоеного салата, все ингредиенты укладываем слоями и каждый слой промазываем сметаной с солью.