

Салат с курицей, яйцом и помидором



На 100 грамм:
Калорийность: **58.54 ккал.**
Белки: **7.83 г.**
Жиры: **2.18 г.**
Углеводы: **1.82 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка - 200 г
- помидор - 2 шт
- огурец - 1 шт
- яйцо куриное - 2 шт
- листья салата - 10 шт
- сыр твердый (лучше олтермани 17%, он менее калориен)
- оливковое масло / йогурт натуральный - по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку приготовить на пару (так она будет сочнее) или отварить, порезать средними кусочками.

Огурец, листья салата и помидор помыть, обсушить.

Салат порвать или крупно порезать, положить к курице. Огурец разрезать вдоль и нарезать кусочками. Положить все это к куриной грудке и хорошо перемешать (лучше руками).

Помидор нарезать крупными кусочками и добавить к салату. Аккуратно перемешать, чтобы не повредить помидор.

Куриные яйца заранее отварить, очистить, и также крупно нарезать. Аккуратно добавить в салат.

Заправить оливковым маслом/йогуртом натуральный, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром - по вкусу.