

# Салат с куриной грудкой, помидорами черри и шампиньонами с йогуртом



На 100 грамм:  
Калорийность: **160 ккал.**  
Белки: **26 г.**  
Жиры: **5 г.**  
Углеводы: **5,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kurinoj-grudkoj-pomidorami-cherri-i-shampinonami-s-jogurtom/>

## **Ингредиенты:**

- вареная куриная грудка (60 гр)
- томаты черри 3 шт. (60 гр)
- шампиньоны 2 штуки (120 гр)
- салат 2 листа(20гр)
- йогурт (50гр)
- яйцо 1 шт. 50гр
- сыр с низкой жирностью (10грамм)
- зерна граната (по желанию)

## **Приготовление:**

Берем заранее отварную грудку или же варим ее, салат рвем на мелкие кусочки, грибы режем ломтиками и тушим без масла, грудку режем ломтиками; Яйцо варенное режем дольками, так же режем помидоры; Йогурт смешиваем с карри, карри в небольшом количестве, все выкладываем в тарелку, смешиваем, украшаем помидорами и заправляем салат йогуртом; Посыпаем тертым сыром.