

Салат с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **179,53 ккал.**
Белки: **14,18 г.**
Жиры: **12,15 г.**
Углеводы: **3,58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kurinyim-file/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 600 г
- корейская морковь - 400 г
- орехи грецкие - 1 ст
- натуральный йогурт - 40 г
- соль - по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить желательнее прямо в бульоне. В этом случае грудка получится не сухая. Расщепить ее на волокна и нарезать маленькими кусочками. Корейскую морковь, если она длинная, нарезать на короткие полоски. Грецкие орехи натереть на мелкой терке. Как вариант, можно измельчить их в блендере, но в этом случае перемолотые орехи могут при перемалывании дать масло. Все подготовленные ингредиенты сложить в большую чашку и перемешать. Удобно это делать двумя вилками. Также можно добавить немного соли по вкусу. Салат заправить йогуртом. Оставить на час при комнатной температуре пропитаться. Затем убрать в холодильник. Наш салат из корейской моркови и куриной грудки готов.