

Салат с пекинской капустой и грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **98,79 ккал.**
Белки: **10,65 г.**
Жиры: **4,47 г.**
Углеводы: **4,04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-pekinskoj-kapustoj-i-grudkoj/>

Ингредиенты:

- 1 небольшой кочан пекинской капусты 200 г
- 1 куриная грудка
- лук репчатый 1 шт
- кедровые орешки 30 г
- оливки или маслины 50 г
- зелень 50 г
- соль
- сметана 15 % 2 ст л

Приготовление:

Все овощи и зелень вымыть.

Пекинскую капусту тонко нашинковать, выложить в салатник.

Грудку порезать, добавить к капусте.

Зелень и маслины мелко порезать и добавить к остальным ингредиентам.

Немного посолить и заправить сметаной, перемешать и добавить кедровые орешки.