Салат с яблоком, курицей и кальмарами

На 100 грамм:
Калорийность: **82.2 ккал.**
Белки: **12.99 г.**
Жиры: **2.1 г.**
Углеводы: **2.48 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-yablokom-kuricej-i-kalmarami/

Ингредиенты:
- отварное куриное филе 300г
- зеленое яблоко 1 шт
- помидоры 2 шт
- пекинская капуста 300г
- отварное филе кальмаров 3 шт
- соль, сметана 10%(или натуральный йогурт)

Приготовление:
Куриное филе нарезать кубиками, филе кальмаров полосками или соломкой.
Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам, вырезать середину с семенами, нарезать кубиками.
Пекинскую капусту вымыть, обсушить, тонко нарезать.
Яблоко вымыть, вырезать семена, нарезать кубиками.
В салатнике смешать куриное филе, филе кальмаров, помидоры, болгарский перец, яблоко и пекинскую капусту, посолить, добавить йогурт, хорошо перемешать.