

Салат «закуска охотника»



На 100 грамм:
Калорийность: **72 ккал.**
Белки: **12,6 г.**
Жиры: **1,0 г.**
Углеводы: **3,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-zakuska-ohotnika/>

Ингредиенты:

- грудка куриная отварная (небольшие куски варить не более 5 мин!)
- шампиньоны маринованные 100 г
- перец болгарский 1 шт
- листья салата 100 г
- лук репчатый 1 шт

заправка:

- кунжут + соевый соус, можно сбрызнуть маслом, но и без него вкусно)

Приготовление:

Все смешиваем.