

Салатик с куриной грудкой и яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **111,88 ккал.**
Белки: **14,17 г.**
Жиры: **5,47 г.**
Углеводы: **1,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salatik-s-kurinoj-grudkoj-i-yajcom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 300 г
- огурцы 2 штуки
- яйцо 3 штуки
- сыр 50 г
- сметана по вкусу

Приготовление:

- 1 Куриную грудку отварите в небольшом количестве воды до готовности. Остудите и нарежьте кубиками.
- 2 Яйца отварите вкрутую и мелко нарежьте. Сыр натрите на терке. Огурцы нарежьте кубиками.
- 3 Все продукты хорошенько перемешайте, посолите и заправьте сметаной.