

Салатик с куриной грудкой, яйцом и яблочком



На 100 грамм:
Калорийность: **104.69 ккал.**
Белки: **13.39 г.**
Жиры: **3.97 г.**
Углеводы: **3.33 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 300 г
- яблоки 1-2 штуки
- яйцо 3 штуки
- йогурт/сметана 10% по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку отварите в небольшом количестве воды до готовности. Остудите и нарежьте кубиками.

Яйца отварите вкрутую и мелко нарежьте. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Все продукты хорошенько перемешайте, посолите и заправьте сметаной или йогуртом.