

Салаты для стройной фигуры



На 100 грамм:
Калорийность: **77 ккал.**
Белки: **12.5 г.**
Жиры: **0.9 г.**
Углеводы: **4.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salaty-dlya-strojnoj-figury/>

1. Легкий салат с куриной грудкой и кукурузой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куриных филе, около 250 г каждое
- 1 средний огурец
- 1 крупный стебель сельдерея
- 150 г консервированной кукурузы (можно свежееотваренно по сезону)
- 1 кочан листового салата
- соль и перец по вкусу

Для заправки:

- 1 маленькая красная луковица
- 4-5 веточек укропа
- 6 ст.л. натурального йогурта / сметаны 10%
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Готовим заправку. Мелко рубим лук и укроп. Кладем в плошку, добавляем йогурт или сметану, солим по вкусу и перемешиваем. Отставляем в сторону. Каждое куриное филе разрезаем пополам вдоль, чтобы получились тонкие котлеты. Солим и перчим по вкусу. жарим по 2-3 минуты с каждой стороны на сухой сковороде (можно использовать гриль или духовку но время уже по ситуации).

Огурец разрезаем пополам вдоль, затем нарезаем тонкими ломтиками. Сельдерея также нарезаем тонкими ломтиками. Остывшее куриное филе нарезаем на небольшие кусочки. На блюдо кладем листья салата. Смешиваем курицу, кукурузу, огурец и сельдерея, солим по

вкусу и выкладываем на салат. Поливаем заправкой и подаем.

2. Салат из зеленой фасоли с яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г зеленой фасоли
- 4 яйца
- 1-2 зубчика чеснока, очищенных
- 1 столовая ложка оливкового масла
- сметана по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварите яйца вкрутую и залейте холодной водой.
1. Очистите и нарежьте зеленую фасоль. Вскипятите воду, посолите по вкусу, добавьте фасоль и отварите до желаемой мягкости (5-10 минут). Ополосните готовую фасоль в дуршлаге под струей холодной воды.
2. Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку оливкового масла на среднем огне, добавьте зеленую фасоль и обжарьте с маслом в течение 5 минут, помешивая.
3. Переложите жареную фасоль в салатник, выдавите сверху чеснок.
4. Очистите яйца и нарежьте их в салатник с фасолью.
5. Подсолите по вкусу, заправьте сметаной и перемешайте.

3. Салат с консервированным тунцом и фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 свежих огурца
- 4 помидора
- 1 банка консервированной или отварной фасоли (250 г)
- 1 банка тунца в собственном соку (200 г)
- 1 небольшая сладкая синяя луковица
- Сок половины лимона
- Оливковое масло 1 ст. л.
- Соль, перец, итальянские травы по вкусу
- По желанию можно добавить сладкий перец и маслины без косточек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы промойте, разрежьте пополам и нарежьте ломтиками. Помидоры также промойте и разрежьте пополам, если они небольшого размера, или на 4 части, если они большие.
2. С консервированной фасоли слейте жидкость и выложите её в салатник. Сверху на фасоль положите нарезанные огурцы и помидоры.
3. Мясо тунца поломайте вилкой на крупные кусочки и выложите поверх овощей. Украсьте салат нарезанными полукольцами сладкого лука.
4. Добавьте в салат лимонный сок и оливковое масло.
5. Добавьте немного трав по вкусу.

4. Салат с редиской и яйцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Редиска свежая 200 Грамм
- Огурцы 2 Штуки
- Яйца 2 Штуки
- Листья салата 4-5 Штук
- Лук зеленый 3 Штуки
- Укроп свежий 30 г
- Соль По вкусу

- Сметана 2 ст л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Подготовьте ингредиенты. Яйца отварите вкрутую, зелень и овощи хорошенько промойте. Крупно нарезаем листья салата, кладем в салатницу. Редис очищаем от корней и стеблей, нарезаем на тонкие колечки и добавляем к салату. Добавляем крупно нарезанные яйца. Огурцы очищаем от кожуры, нарезаем на тонкие колечки и тоже добавляем в салат. Добавляем мелко нарезанный укроп и зеленый лук, солим по вкусу. Заправляем салат. Я заправляла сметаной. Хорошенько перемешиваем. Салат из редиски с яйцом готов. Подаем немедленно

5. Салат с пекинской капустой и курицей**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Отварное куриное филе – 300г
- Отварное филе кальмаров – 3 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Пекинская капуста – 300г
- Помидоры – 2 шт.
- 1 среднее яблоко (кисло-сладкое, типа семеренко)
- Соль, сметана (или натуральный йогурт), сок лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезать кубиками, филе кальмаров – полосками или соломкой.
2. Помидоры и яблоко вымыть, обсушить, разрезать пополам, вырезать середину с семенами, нарезать кубиками (кубики яблок сбрызнуть соком лимона).
3. Пекинскую капусту вымыть, обсушить, тонко нарезать.
4. Болгарский перец вымыть, вырезать семена, ещё раз промыть, обсушить, нарезать кубиками.
5. салатнике смешать куриное филе, филе кальмаров, помидоры, болгарский перец, кубики яблок и пекинскую капусту, посолить, добавить йогурт, хорошо перемешать.