

Супер-лёгкий салат с куриной грудкой и маринованными огурчиками



На 100 грамм:
Калорийность: **51,52 ккал.**
Белки: **7,81 г.**
Жиры: **0,86 г.**
Углеводы: **3,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/super-legkij-salat-s-kurinoj-grudkoj-i-marinovannymi-ogurchikami/>

Ингредиенты:

- брокколи - 700-800 г
- филе курицы - 500 г
- шампиньоны тушёные
- маринованные огурцы - 3 шт
- (возьмите «домашние» 6 соток, в них меньше уксуса и низкое содержание соли)
- лук (по желанию)
- натуральный йогурт (для заправки)
- томаты черри (для украшения)

Приготовление:

Отвариваем куриную грудку. Остужаем. Режем на мелкие кусочки.

Брокколи варим 4-5 минут в подсоленной воде. Остужаем. Режем большие соцветия на 3-4 части.

Шампиньоны нарезаем крупно, тушим.

Огурцы нарезаем кубиками.

По желанию режем и добавляем лук.

Заправляем салат йогуртом без добавок.

Украшаем помидорками черри.