

Сытный, но легкий салатик



На 100 грамм:
Калорийность: **59,18 ккал.**
Белки: **9,08 г.**
Жиры: **0,84 г.**
Углеводы: **3,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sytnyj-no-legkij-salatik/>

Ингредиенты:

- зеленые яблоки 2 шт
- свежие огурцы 3-4 шт
- отварная куриная грудка
- маслины 5-8 шт (разрезать на пополам)
- черный молотый перец

Приготовление:

Все смешиваем, заправляем йогуртом или нежирной сметанкой.