

# Сытный салат с курицей и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **117.69 ккал.**  
Белки: **13.78 г.**  
Жиры: **4.35 г.**  
Углеводы: **5.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sytnyj-salat-s-kuricej-i-syrom/>

## Ингредиенты:

- помидор 2-3 шт
- куриная грудка 500гр
- сыр твердых сортов 150 гр
- красная фасоль – одна банка
- зеленый салат
- сухарики
- для заправки можно взять легкий майонез или сметану

## Приготовление:

Помидор, салат мелко нарезаем. Сыр трем на терке.

Куриную грудку разделяем на мелкие кусочки и тушим на слабом огне минут 20 до того пока вся жидкость не выкипит, можно слегка обжарить.

Смешиваем все нарезанные и готовые ингредиенты, заправляем майонезом (сметаной).

Подаем салат посыпав сверху сухариками.