

Вариант простенького, но вкусного салатика



На 100 грамм:
Калорийность: **79,36 ккал.**
Белки: **12,01 г.**
Жиры: **2,22 г.**
Углеводы: **2,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/variant-prostenskogo-no-vkusnogo-salatika/>

Ингредиенты:

для салата:

- куриное филе 150г
- 1 огурец
- 1 помидор
- сыр 40г
- красный лук 1/4 луковицы

Для заправки:

- 1 ст.л. мягкого творога
- 1 ч.л. йогурта без добавок
- Немного русской горчицы
- Соль, перец

Приготовление:

Филе отварить. Нарезать кубиками. Помидор, огурец и лук режем соломкой. Сыр трем на терке. Смешиваем всё для заправки. Заправляем салат.