Вечерний легкий салат

На 100 грамм:
Калорийность: **134,2 ккал.**
Белки: **15,66 г.**
Жиры: **5 г.**
Углеводы: **7,03 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/vechernij-legkij-salat/

Ингредиенты:
- огурец-1 штука
- куриная отварная грудка-150 грамм
- сыр тертый-50 грамм
- чеснок-1 зубчик
- сухарики-30 грамм
- сметана-20 грамм
- соль-1 грамм
- перец белый молотый-0,5 грамма

Приготовление:
Огурец очистить от кожуры.
Огурец и курицу нарезать на мелкие кубики, чеснок посечь.
Смешать тертый сыр с мясом, огурцом, солью, перцем, сметана.
Украсить салат сухариками и легкий ужин готов.