

# Вкусный салатик из курицы и чернослива



На 100 грамм:  
Калорийность: **161,85 ккал.**  
Белки: **9,54 г.**  
Жиры: **9,47 г.**  
Углеводы: **10,21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnyj-salatic-iz-kuricy-i-chnosliva/>

## Ингредиенты:

- 400гр. белого куриного мяса
- 100гр. чернослива
- 1 морковь
- 2 ст.л консерв.кукурузы
- 100гр. сметаны
- 2 ст.л. оливок(без косточек)
- соль по вкусу

## Приготовление:

Мясо нарежьте (по желанию, я кубиками делала). Чернослив предв-но замочите в воде, затем порежьте его. Морковь натрите на крупной терке. Всё смешайте, добавьте кукурузу,оливки. Посолите и заправьте сметаной