

## Воздушный салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **101.2 ккал.**  
Белки: **11.35 г.**  
Жиры: **4.93 г.**  
Углеводы: **1.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vozdushnyj-salat/>

### Ингредиенты:

- отварное куриное мясо - 100 г
- огурец - 1 шт
- сыр - 50 г
- салат - 2 шт
- сметана 10% - 75 г
- маслины - 10 шт

### Приготовление:

Холодное отварное куриное мясо (грудинка), салат и огурцы мелко порезать, сыр натереть на терке.

На дно стакана насыпать куриного мяса, слегка смазать сметаной, но не придавливать, чтобы сохранилась воздушность и легкость салата.

Следом огурцы, снова сметана, тертый сыр, сметана, салат. Сверху украсить маслинами !

Салат готов!