



Куриный салат



| | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|
| На 0 г | Калории 0 | Белки 0.0 | Жиры 0.0 | Углеводы 0.0 |
| На 100 г | Калории 136.4 | Белки 15.3 | Жиры 7.9 | Углеводы 1.3 |

Ингредиенты

Куриная грудка вареная - 300 граммов
Огурец - 2 штуки
Яйцо вареное - 300 граммов
Сметана - 100 граммов
Сыр - 50 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Вареную куриную грудку, вареные яйца, огурцы порезать кубиками. Сур натереть на крупной терке. Все смешать, заправить сметаной, перемешать, добавить соль, специи, зелень по вкусу и желанию.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru