



## Куриный салат



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	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](http://beregifiguru.ru)