



## Салат Хе из курицы с морковью и луком



<b>На 1093 г</b>	Калории 952	Белки 86.4	Жиры 37.7	Углеводы 62.4
<b>На 100 г</b>	Калории 87.1	Белки 7.9	Жиры 3.4	Углеводы 5.7

### Ингредиенты

куриная грудка отварная - 350 граммов  
Морковь - 500 граммов  
лук - 200 граммов  
заправка для хе из курицы - 100 граммов

Процент потерь по массе: -9.3 %

### Описание

Грудку куриную отварить, остудить, порвать на волокна. Морковь крупно натереть, лук нарезать полукольцами и еще режем пополам, добавляем покупную приправу из пакетика для хе из курицы и мнем овощи руками, когда они дают сок добавляем курицу, хорошо перемешиваем салат и в холодильник на 1 час.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)