



## Салат с курицей и нутом



<b>На 421 г</b>	Калории 696	Белки 54.6	Жиры 47.5	Углеводы 12.7
<b>На 100 г</b>	Калории 165.3	Белки 13.0	Жиры 11.3	Углеводы 3.0

### Ингредиенты

Курица. Голень - 170 граммов  
Нут отварной - 30 граммов  
Свежий огурец - 42 грамма  
Омлет классический - 157 граммов  
Сметана, 20% - 5 граммов  
Майонез - 5 граммов  
Горчица - 5 граммов  
Лимонный сок - 5 граммов  
Сахарный песок - 1 грамм  
Соль поваренная пищевая - 1 грамм

Процент потерь по массе: 57.9 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)