



## Салат с курицей и овощами



<b>На 1200 г</b>	Калории 636	Белки 95.7	Жиры 12.9	Углеводы 26.4
<b>На 100 г</b>	Калории 53.0	Белки 8.0	Жиры 1.1	Углеводы 2.2

### Ингредиенты

Капуста пекинская - 300 граммов  
Свежий огурец - 300 граммов  
Помидор свежий - 300 граммов  
Грудка куриная отварная - 300 граммов

Процент потерь по массе: -20 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)