



## Салат с курицей и овощами



<b>На 1158 г</b>	Калории 955	Белки 60.1	Жиры 22.4	Углеводы 118.9
<b>На 100 г</b>	Калории 82.5	Белки 5.2	Жиры 1.9	Углеводы 10.3

### Ингредиенты

Курица грудка - 156 граммов  
Капуста пекинская - 100 граммов  
Помидоры - 200 граммов  
Кукуруза - 300 граммов  
Фасоль Heinz - 300 граммов  
Сметана 10% - 100 граммов  
Чеснок - 2 грамма

Процент потерь по массе: -15.8 %

### Инструкция по приготовлению

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