Куриный салат

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	136.4	15.3	7.9	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

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru