



Куриный салат с бальзамическим уксусом

★★★★★

На 264 г	Калории 187	Белки 31.5	Жиры 4.1	Углеводы 6.2
На 100 г	Калории 70.8	Белки 11.9	Жиры 1.5	Углеводы 2.3

Ингредиенты

Куриное филе вареное - 95 граммов
Сельдерей (стебли) - 43 грамма
Свежий огурец - 53 грамма
Зеленый салат - 33 грамма
Соус йогуртно-соевый с чесноком - 40 граммов

Процент потерь по массе: 73.6 %

Описание

Приготовление: Куриное филе отварите в подсоленной воде, остудите и нарежьте соломкой. Сельдерей нарежьте полукольцами, огурец соломкой. Смешать куриное, филе, сельдерей и огурец. Заправить соусом. Для этого смешать 2 вида уксуса и специи по вкусу. Перемешать, Листья салата помыть, обсушить и выложить на тарелку. На листья салата выкладываем куриное филе с овощами, посыпая тертым сыром. ♥Приятного аппетита.

Инструкция по приготовлению

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