



Салат летний с куриным филе



На 414 г	Калории 180	Белки 27.7	Жиры 1.5	Углеводы 14.4
На 100 г	Калории 43.4	Белки 6.7	Жиры 0.4	Углеводы 3.5

Ингредиенты

Перец болгарский - 25 граммов
огурцы - 100 граммов
Томат (помидор) - 160 граммов
Лук репчатый - 42 грамма
Куриное филе (вареное) - 87 граммов

Процент потерь по массе: 58.6 %

Описание

Куриное филе отвариваем, овощи подготавливаем (моем, перец вычищаем). Режем все ингредиенты, кроме лука, как удобно (у меня это прямоугольниками размером 1x1,5 см). Лук полукольцами. Солим по вкусу. Заправку специально не указывала, все индивидуально (оливковое масло\ сметана\ йогурт без добавок). Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru