

# Морковно-чесночный салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **70,37 ккал.**  
Белки: **3,37 г.**  
Жиры: **3,99 г.**  
Углеводы: **5,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-chesnochnyj-salat/>

## **Ингредиенты:**

- 1 морковь 70г
- сыр 60г (у меня сулугуни)
- отварное куриное филе 120г
- чеснок 2 зубчика
- сметана 2 ст.л
- соль по вкусу

## **Приготовление:**

Морковь и сыр трем на терке. Филе мелко режем. Чеснок пропускаем через чеснокодавку. Всё смешиваем, заправляем сметанкой и солим по вкусу.

Готово!