

Салат из пекинской капусты с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **71.51 ккал.**
Белки: **8.57 г.**
Жиры: **3.11 г.**
Углеводы: **1.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-pekinskoj-kapusty-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- 300 г пекинской капусты
- 1 куриное филе
- 1 огурец
- 4 яйца
- 1 пучок зеленого лука
- соль, перец, натуральный йогурт

Приготовление:

Ставим отваривать куриное филе (для аромата добавляем морковку, репчатый лук и лавровый лист. Бульон мы потом использовали для супа).

Шинкуем пекинскую капусту.

Мелко крошим зеленый лук.

Огурец нарезаем соломкой.

После того, как наше куриное филе отварилось, нарезаем мелким кубиком. А так же отвариваем яйца и крошим их мелко.

Все выкладываем в салатник, перемешиваем, солим и перчим.

Заправляем йогуртом и подаем порционно.