

## Салат «майский»



На 100 грамм:  
Калорийность: **96 ккал.**  
Белки: **11,5 г.**  
Жиры: **3,4 г.**  
Углеводы: **4,7 г.**

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

### Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 300 г шампиньонов
- 400 г зеленого горошка (консервированного)
- сок половины лимона
- укроп
- сметана/йогурт/масло
- соль

### Приготовление:

Филе отварить до готовности (варить около 20 минут после закипания). Остудить. Нарезать кубиками.

Добавить сок лимона, перемешать, оставить на 1 час.

Грибы почистить, нарезать кубиками. Отварить.

Укроп мелко нарезать.

Смешать филе, горошек (воду слить), грибы, укроп, немного посолить.

Заправить сметаной/йогуртом или маслом