

Салат с авокадо, курицей и брынзой



На 100 грамм:
Калорийность: **171.17 ккал.**
Белки: **5.28 г.**
Жиры: **14.7 г.**
Углеводы: **3.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-avokado-kuricej-i-brynzoj/>

Ингредиенты:

- авокадо - 1 шт
- помидоры - 100 г
- куриное филе отварное - 100 г
- сыр брынза - 100 г
- салат зеленый - 5 шт
- лимоны - шт
- маслины без косточек - 1 банка
- масло оливковое - 3 ст. ложки

Приготовление:

Тщательнейшим образом моем-чистим всех участников торжества.

Нарезаем по вдохновению.

Опыт настойчиво советует мельчить листовую зеленый салат «от души» потом его будет легче подцеплять вилкой.

Заправка соединяем оливковое масло с лимонным соком, солью, перцем. С любовью все перемешиваем и поливаем нарезанное. Пробуем радуемся результату! Если нужно, прибавляем еще чуть соли и перца.