

# Салат с куриным филе и шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **73,8 ккал.**  
Белки: **11,6 г.**  
Жиры: **2,25 г.**  
Углеводы: **0,96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuriny-m-file-i-shampinonami/>

## **Ингредиенты:**

- куриное филе
- шампиньоны маринованные 150г
- огурец 1 шт
- 1 яйцо
- сметана 2 ст.л. (у меня 10%)
- соль по вкусу

## **Приготовление:**

Яйцо и курицу отвариваем. В это время режем огурчик на кубики. Добавляем резаные шампиньоны. Готовую курицу очищаем от жира и кожи, рубим мелко. Измельчаем яйцо. Смешиваем все. Добавляем соль и сметанку.