

Диетический рецепт – Белковый салат с курицей и яйцами



Ингредиенты:

- Свежая молодая капуста – 100 г;
- Яйцо куриное – 2 шт.;
- Куриная грудка отварная – 100 г;
- Сметана (10%) – 2-3 столовых ложки;
- Зелень на выбор: петрушка, укроп, зеленый лучок;
- Соль, перчик по вкусу, а также можно добавить половину чайной ложки горчицы.

Приготовление:

1. Молодую капусту нарезаем или рвем руками, а зелень шинкуем мелко.
2. Яйца отвариваем, очищаем от скорлупы и нарезаем ломтиками.
3. Куриную грудку отвариваем в немного подсоленной воде до готовности и также нарезаем ломтиками.
4. Все перемешиваем, немного подсаливаем, перчим и если нужно добавляем горчицу.
5. Еще раз хорошенько перемешиваем и заправляем салатик сметаной.
6. Добавим немного воображения, и красиво все выкладываем на капустные листья.

Энергетическая ценность блюда - 90 ккал/ 100 г

Приятного аппетита!