

# Салаты

## Вариант №1 Антикризис

Примерный вес: 2000 г. На 100 г. :

Белок 7.44 г.

Жир 2.57 г.

Углеводы 1.73 г.

Ккал 60.69

**Что нужно:**

Пекинская капуста 1 шт.

Куриное филе отварное -300г.

Черри 10 шт.

Яйца 6шт.

Огурец 1 шт.

Кефир 1% - 100мл.

**Как приготовить:**

Пекинскую капусту нарезаем соломкой, черри разрезаем пополам, добавляем отварные яйца, режем огурец. Режем мелко куриное филе. Все смешиваем и заправляем кефиром. Соль по вкусу.

