

Белковый салат «дамский каприз»



На 100 грамм:
Калорийность: **81,7 ккал.**
Белки: **11,82 г.**
Жиры: **2,58 г.**
Углеводы: **2,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-salat-damskij-kapriz/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 300 г
- сладкий перец - 1 шт
- ананас консервированный - 100 г
- шампиньоны жареные - 200 г
- яйца - 2 шт
- натуральный йогурт - 50 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Отварить куриное филе и яйца. Порезать филе небольшими кубиками. Яйца, перец, ананасы порезать кубиками. Шампиньоны слегка поджарить до золотистого цвета. Все ингредиенты перемешать и заправить йогуртом. По желанию посолить и поперчить.