

Белковый салат из кальмаров с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **99,09 ккал.**
Белки: **10,12 г.**
Жиры: **4,3 г.**
Углеводы: **5,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-salat-iz-kalmarov-s-syrom/>

Ингредиенты:

- кальмары - 300 г
- яйцо - 4 шт
- сыр нежирный - 70 г
- лук - 1 шт
- яблоки - 2 шт
- йогурт натуральный - 100 г
- соль, перец - по вкусу
- горчица - 1 ст. л

Приготовление:

Сварить вкрутую яйца, отделить белки от желтков и натереть белки на крупной терке. Очищенные яблоки и сыр натереть на крупной терке. Отварить кальмары и нарезать соломкой. Сладкий лук нарезать тонкими кольцами. Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде и крупно порубить. Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить и заправить салат соусом из йогурта с горчицей и измельченного желтка.