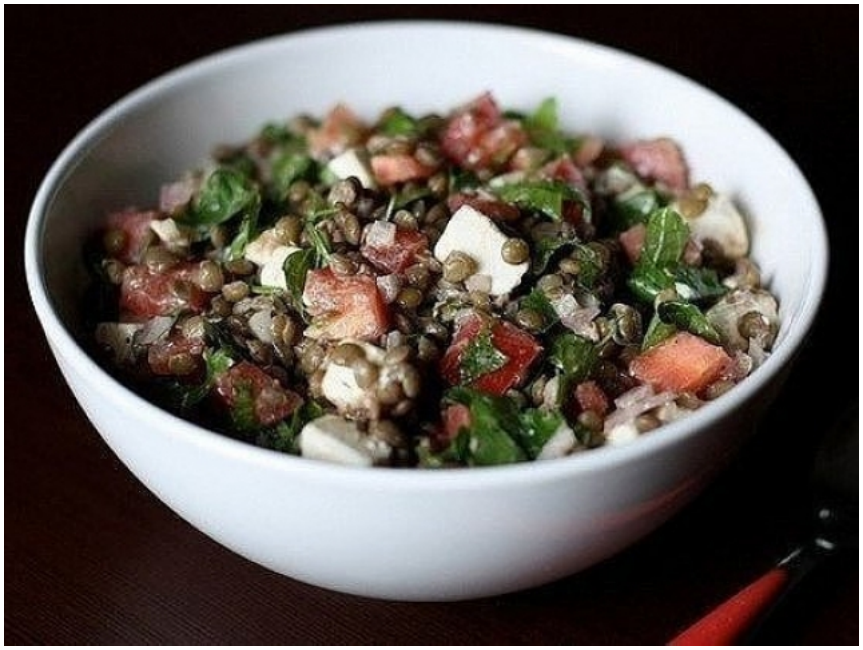
# Белковый салат с чечевицей и творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **57,3 ккал.**
Белки: **9,15 г.**
Жиры: **0,15 г.**
Углеводы: **4,97 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-salat-s-chechevicej-i-tvorogom/

**Ингредиенты:**
- чечевица - 100 гр(в сухом виде)
- творог- 100 гр
- помидор- 50 гр
- огурец- 50 гр
- петрушка,укроп, специи по вкусу

**Приготовление:**
Чечевицу промыть, отварить.
Творог, помидор, огурец нарезать кубиками одного размера (вкусно будет, если кубики будут крупными)
Смешать, сверху добавить 2-3 столовые ложки вареной чечевицы, и так же, измельчить зелень - петрушка, укроп.
Все перемешать, специи по вкусу.