# Белковый салат

На 100 грамм:
Калорийность: **80 ккал.**
Белки: **11.84 г.**
Жиры: **1.94 г.**
Углеводы: **3.7 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-salat/

**Ингредиенты:**
- грибы 180гр
- куриное филе отварное 2 шт. (170гр.)
- 1 яйцо+ 2 белка
- 2 средние луковицы (100 гр.)
- творог 1,8% 100гр
- йогурт 0-1 % 100гр
- чеснок 2 дольки
- соль, перец

**Приготовление:**
Отварить куриное филе и охладить

Лук поджарить на сухой сковородке 1-2 минуты, добавить нарезанные шампиньоны и продолжать жарить на среднем огне ( можно на большом) , чтобы шампиньоны не сильно пустили воду, до золотистой корочки, выложить на тарелку и дать остыть.

Взбить 1 яйцо и 2 белка, добавить соль и испечь на сухой сковородке блин, остудить и порезать на продолговатые квадратики.

Сделать заправку: творог смешать с йогуртом, добавить чеснок, соль перец.

Порезать куриное филе на маленькие кубики, добавить охлажденные грибы с луком и порезанный на кусочки белковый блин. заправить смесь готовой заправкой и убрать в холодильник на несколько часов для пропитки!