

## Диетический салат «Ночь»



На 100 грамм:  
Калорийность: **125.49 ккал.**  
Белки: **15.6 г.**  
Жиры: **6.3 г.**  
Углеводы: **1.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-salat-noch/>

### Ингредиенты:

- яйца вареные 5 шт
- грудка куриная вареная 200 г
- грибы отварные 200 г (у нас шампиньоны)
- нежирный сыр 100-150 г
- зелень для украшения
- йогурт натуральный 100 г

### Приготовление:

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт, желтки, украсить зеленью.