

«Ёжик с корейской морковью»



На 100 грамм:
Калорийность: **120 ккал.**
Белки: **10,5 г.**
Жиры: **7,2 г.**
Углеводы: **3,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ezhik-s-korejskoj-morkovyu/>

Ингредиенты:

- грибы 200гр отварить
- куриную грудку 200гр отварить со специями , мелко нарезать
- смазать йогуртом
- лук обдать кипятком
- яйцо 3шт натереть
- смазать йогуртом
- сыр 250гр натереть
- корейская морковь 400гр(с приправами,но без масла!)

Приготовление:

Всё укладывается слоями формируем ёжика. Носик и глазки маслины.

Иголки- корейская морковь, мордочку посыпать сыром.

Грибок делаем из яйца. Шляпку для белого гриба делаем из половины яйца и кладем в заварку с чаем.

Вокруг ежика зелень – это петрушка, можно укроп.(или любую на ваш вкус зелень)