

Фитнес-салат на ужин



На 100 грамм:
Калорийность: **101.94 ккал.**
Белки: **7.67 г.**
Жиры: **6.42 г.**
Углеводы: **2.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-salat-na-uzhin/>

Ингредиенты:

- помидоры 1-2 шт
- яйца 3 шт
- огурцы 1 шт
- кальмары 200-300 гр
- йогурт натуральный 150 гр
- горчица неострая - 1 ч.л
- зелень
- соль по вкусу
- лук репчатый - по желанию

Приготовление:

Кальмары промыть, закинуть в кипящую воду и варить 2 минуты, остудить. Все ингредиенты нарезать, заправить йогуртом с горчицей, посолить).