

# Идеальный белковый салатик на ужин



На 100 грамм:  
Калорийность: **79,78 ккал.**  
Белки: **11,19 г.**  
Жиры: **3,05 г.**  
Углеводы: **2,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/idealnyj-belkovyj-salatic-na-uzhin/>

## Ингредиенты:

- 200 г куриной грудки
- 3 белка и 1 желток
- 100-150 г шампиньонов
- 70 г сыра маложирного
- 1 лук репчатый
- йогурт натуральный (по вкусу)
- соль
- 2 огурца (для украшения)

## Приготовление:

Грудку нарезать кубиками.

Отварить яйца, почистить и нарезать мелким кубиком.

Лук и шампиньоны нарезать и потушить с добавлением водички.

Сыр натереть на терке.

Все ингредиенты смешать (кроме огурцов), посолить, заправить, перемешать.

На плоской тарелке сформировать салат горкой. Нарезать тоненькие полоски огурца и украсить ими салат.