

Легкий салат из огурца и яиц



На 100 грамм:
Калорийность: **72,1 ккал.**
Белки: **4,3 г.**
Жиры: **4,9 г.**
Углеводы: **2,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salat-iz-ogurca-i-yaic/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное - 2 шт
- огурец (средний) - 2 шт
- лук зеленый - 20 гр
- домашний майонез - 1 ч.л
- сметана - 2 ч.л
- листья салата - 3 шт

Приготовление:

Яйца предварительно отварить, остудить. Огурцы очистить от кожуры и порезать кубиками.

Яйца очистить и мелко порезать.

Лук мелко порубить. Порвать салатные листья.

Смешать майонез и сметану. Смешать все приготовленные ингредиенты и заправить приготовленным соусом.