

Легкий слоеный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **81.95 ккал.**
Белки: **9.12 г.**
Жиры: **3.98 г.**
Углеводы: **2.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-sloenyj-salat/>

Ингредиенты:

- 1 тертый огурец
- кусочек отварной кур. грудки (100 г), мелко порезать
- 1 помидор, очищенный от кожицы, очищенный от семян и мелко нарезанный
- 2 яйца (слой белка, слой желтка с зеленью), натереть на мелкой терке
- 1 ч.л. растительного масла, лучше оливковое
- 1 ст.л. лимон.сока
- 2 ст. л натурального йогурта

Приготовление:

Выложить ингредиенты как на фото.
Сок и масло капнуть на слой огурца и помидора.
Слой курицы смазать йогуртом, оставив немного для верха.
Подавать, украсив свежей зеленью или ломтиком лимона.