

Низкокалорийная окрошка



На 100 грамм:
Калорийность: **71,14 ккал.**
Белки: **7,58 г.**
Жиры: **1,68 г.**
Углеводы: **6,71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-okroshka/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное (вареное) - 3 шт
- лук зеленый - 30 гр
- грудки куриные (вареные) - 2 шт (300-350 гр)
- огурцы - 4 шт
- редиска - 100 гр
- картофель (вареный) - 4 шт
- укроп (зелень) - 30 гр
- соль - по вкусу
- горчица - по вкусу
- кефир пополам с минеральной водой - 2 литра

Приготовление:

Желтки яиц разотрите с горчицей.

Рубленый зеленый лук и зелень разотрите с солью.

Оставшиеся ингредиенты нарежьте кубиками, перемешайте, залейте кефиром с минеральной водой, добавьте зелень и горчицу с желтками.

Дайте блюду немного настояться.