

Низкокалорийный салат с курицей и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **126,73 ккал.**
Белки: **14,9 г.**
Жиры: **6,8 г.**
Углеводы: **1,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnyj-salat-s-kuricej-i-gribami/>

Ингредиенты:

- яйца вареные 5 шт
- грудка куриная вареная 200 г
- грибы отварные 200 г (у нас шампиньоны)
- нежирный сыр 100-150 г
- зелень для украшения
- йогурт натуральный 100 г

Приготовление:

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт, желтки, украсить зеленью.