

Очень простой салатик



На 100 грамм:
Калорийность: **73,8 ккал.**
Белки: **11,6 г.**
Жиры: **2,25 г.**
Углеводы: **0,96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-prostoj-salatik/>

Ингредиенты:

- куриное филе
- шампиньоны маринованные 150г
- огурец 1 шт
- 1 яйцо
- сметана 2 ст.л. (у меня 10%)
- соль по вкусу

Приготовление:

Яйцо и курицу отвариваем. В это время режем огурчик на кубики. Добавляем резаные шампиньоны. Готовую курицу очищаем от жира и кожи, рубим мелко. Измельчаем яйцо. Смешиваем все. Добавляем соль и сметанку.