Оливье диетический

На 100 грамм:
Калорийность: **77,99 ккал.**
Белки: **13,28 г.**
Жиры: **1,07 г.**
Углеводы: **0,23 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/oliv-e-dieticheskij1/

Ингредиенты:
- куриная грудка - 1 шт
- морковь - 2 шт
- маринованные огурчики (или свежие) - 2 шт
- яблоко - 1 шт
- стручковая фасоль (вместо горошка) - на глаз
- яйца - 2 шт
- йогурт несладкий
- соевый соус
- горчица
- зелень по вкусу

Приготовление:
Курицу отварить, остудить, порезать. Фасоль отварить до готовности. Все остальное по классическому рецепту: режем и смешиваем, заправляем несладким йогуртом/сметаной. Либо можно сделать такую заправку:простой йогурт+соевый соус+немного горчицы (по вкусу.