

## «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/olive-dieticheskij/>

### 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).