

Питательный салат на обед



На 100 грамм:
Калорийность: **128,7 ккал.**
Белки: **13,86 г.**
Жиры: **6,94 г.**
Углеводы: **1,75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pitatelnyj-salat-na-obod/>

Ингредиенты:

- филе курицы 350 гр
- морковь 100 гр
- огурец 100 гр
- яйцо 150 гр
- горчица 10 гр
- оливковое масло 30 мл

Приготовление:

Желток потереть на мелкой тёрке, перемешать с горчицей. В полученную массу добавить масло и всё тщательно перемешать.