

## Правильный и полезный салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **79.85 ккал.**  
Белки: **7.98 г.**  
Жиры: **3.35 г.**  
Углеводы: **4.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pravilnyj-i-poleznyj-salat/>

### **Ингредиенты:**

- творог зернистый 300 г
- крабовые палочки 150 г
- яйцо вкрутую 1 шт
- свежие помидоры 1 шт
- зелень 100 г
- йогурт 2 ст. л

### **Приготовление:**

Все порезать, заправить йогуртом.