

Салат «искра счастья»



На 100 грамм:
Калорийность: **91,08 ккал.**
Белки: **15,62 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **1,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iskra-schastya/>

Ингредиенты:

- отварная куриная грудка – 2 шт
- шампиньоны свежие -200 г
- лук репчатый – 1 шт
- сыр нежирный – 100 г
- помидор – 3 шт
- зелень (петрушка и кинза) – 1 пучок
- сметана по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Режем и обжариваем грибы с луком. Когда приготовится, остужаем грибы и выкладываем в миску. Также в миску добавляем порезанные мелко помидоры, зелень, трем сыр на крупной терке. Добавляем майонез и перемешиваем. Солим по вкусу.