

Салат из кальмаров и яиц



На 100 грамм:
Калорийность: **90,06 ккал.**
Белки: **12,49 г.**
Жиры: **3,15 г.**
Углеводы: **3,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kalmarov-i-yaic/>

Ингредиенты:

- кальмары - 400 г
- яйца - 2 шт
- лук - 1 шт
- яблоко - 1/2 шт
- лимонный сок
- натуральный йогурт - 4 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кальмаров очистить, сварить, остудить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко очистить от кожуры, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Лук и вареные вкрутую яйца нарезать кубиками такого же размера, как кальмары. Заправить салат йогуртом, при необходимости посолить.

Выложить в салатник, поперчить.