

Салат «изабелла»



На 100 грамм:
Калорийность: **78.88 ккал.**
Белки: **11.11 г.**
Жиры: **3.06 г.**
Углеводы: **1.31 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 2 штуки
- яйца куриные 5 штук
- шампиньоны 500 грамм
- лук репчатый 2 головки
- соленые огурцы 3 штуки
- морковь по-корейски(с приправой и чесноком, без масла)
- лук зеленый по вкусу
- маслины или оливки для украшения
- натуральный йогурт по вкусу

Приготовление:

Яйца отварить, шампиньоны и лук мелко порубить и потушить в воде. Салат выложить слоями, смазав каждый слой йогуртом.

1-й слой нарезанная грудка.

2-й слой грибы;.

3-й слой лук;.

4-й слой мелко рубленые яйца;.

5-й слой порезанные кубиками соленые огурцы;.

6-й слой корейская морковь.