

Салат «легкий»



На 100 грамм:
Калорийность: **101,82 ккал.**
Белки: **9,61 г.**
Жиры: **4,9 г.**
Углеводы: **4,47 г.**

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

Ингредиенты:

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

Приготовление:

Крабовые палочки, яйцо, помидоры порезать. Перемешать с творогом. Заправить йогуртом. Украсить зеленью.