

Салат «Милые крошки»



На 100 грамм:
Калорийность: **131.31 ккал.**
Белки: **5.14 г.**
Жиры: **9.56 г.**
Углеводы: **3.92 г.**

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

Ингредиенты:

- 15 перепелиных яиц
 - 15 помидорок черри
 - сыр моцарелла-лайт 50 г
 - маслины 0,5 банки
 - салатные листья для украшения 50 г
 - 30 гр кедровых орехов
- для заправки:
- оливковое масло 1 ст л
 - 1 ст. ложка горчицы
 - немного соли
 - лимонный сок 1 ч л

Приготовление:

На дно тарелки выкладываем салатные листья.

Режем пополам сваренные перепелиные яйца, выкладываем их на салат. Режем пополам помидоры черри, выкладываем на яйца. На помидоры кладем моцареллу.

Сверху посыпаем кедровыми орешками и выкладываем маслины. Украшаем зеленью на свой вкус.

Готовим заправку. В оливковое масло добавляем горчицу, соль и лимонный сок. Заправляем наш салат.

Сверху посыпаем кедровыми орешками и выкладываем маслины. Украшаем зеленью на свой вкус.