Салат «мореман»

На 100 грамм:
Калорийность: **88 ккал.**
Белки: **14,2 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **2,4 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-moreman/

Ингредиенты:
- креветки - 500 гр
- кальмар - 100 гр
- два яйца
- огурец
- красный лук - 1 шт
- салатные листья
- маложирный сыр - 50 гр
- укроп 50 г
- натиуральный йогурт - 2 ст.л
- половина лимона
- соевый соус - 2 чайн. лож

Приготовление:
Креветки отварить, почистить, крупные порезать пополам.
Отварить кальмар. Нарезать мелко кальмар, огурец, лук, яйца, укроп.
Для заправки перемешать йогурт, соевый соус, выжать сок лимона, перемешать с укропом.
Все ингредиенты перемешать, заправить.
Салатные листья промыть, обсушить, порвать руками.
На листья выложить салат. Обсыпать натертым мелко сыром и выложить несколько креветок для украшения.