# Салат «нарцисс»

На 100 грамм:
Калорийность: **125.87 ккал.**
Белки: **13.89 г.**
Жиры: **6.12 г.**
Углеводы: **3.04 г.**

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

**Ингредиенты:**
- 1 луковица
- 100гр маложирного твердого сыра
- 200гр кальмаров
- натуральный йогурт 100г
- яйца 3шт
- паприка по вкусу

**Приготовление:**
Репчатый лук мелко порезать и ошпарить горячей водой. Отварные яйца очистить и отделить желток от белка. Кальмары порезать мелкой соломкой. Белки яиц мелко порубить ножом.Выложить в салатник.
Натереть сыр и промазать йогуртом. посыпать желтками, тертыми на мелкой терке украсить зеленью и белками в виде цветов.