

Салат «нептун»



На 100 грамм:
Калорийность: **96 ккал.**
Белки: **11,6 г.**
Жиры: **14,7 г.**
Углеводы: **2,1 г.**

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

Ингредиенты:

- кальмары-300 гр
- огурцы свежие 2 шт
- 5 яиц
- йогурт 2 ст л
- горчица - 1 ч.л

Приготовление:

Кальмары отварить в кипящей воде не более 2-х минут, яйца отваривать не более 4-х минут. Все порезать соломкой, заправить йогуртом и горчицей.

В рецепте были палочки, но зачем нам химия, делаем салатик без них, вместо них я иногда добавляю креветки.

Можно украсить красной икрой.