

## Салат «Нежный»



На 100 грамм:  
Калорийность: **150.8 ккал.**  
Белки: **17.21 г.**  
Жиры: **8.46 г.**  
Углеводы: **1.26 г.**

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

### Ингредиенты:

- отварная куриная грудка
- маринованный лук
- маринованные шампиньончики или другие грибочки
- варенные яйца
- твердый сыр
- майонез
- зелень для украшения

### Приготовление:

Выкладываем все слоями:

- 1- мелко порезанная куриная грудка
- 2-маринованный лук
- 3 -маринованные грибочки
- 4 -тертый на терку сыр
- 5 -тертый на мелкую терку белок
- 6- тертый на мелкую терку желток

Все слои промазать майонезом, украсить по своему желанию. Т. к. я делала на скорую руку, то украшение собственно из белка и желтка.