

## Салат «ночь»



На 100 грамм:  
Калорийность: **117 ккал.**  
Белки: **12,5 г.**  
Жиры: **6,5 г.**  
Углеводы: **1,8 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- яйца вареные 5 шт
- грудка куриная вареная или копченая 200гр
- грибы маринованные или отварные 200гр
- сыр ольтермани 17% или полар 5% 100-150гр
- зелень для украшения
- йогурт или сметана 10%

### **Приготовление:**

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт. желтки. украсить зеленью..