

## Салат «осенний»



На 100 грамм:  
Калорийность: **79 ккал.**  
Белки: **11,4 г.**  
Жиры: **3,0 г.**  
Углеводы: **1,8 г.**

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

Этот салат можно выложить слоями, а можно просто перемешать в миске.

### Ингредиенты:

- куриная грудка - 300 г
- шампиньоны маринованные - 150-200 г
- сыр холлендер 50 г
- огурцы - 2-3 шт
- яйца - 2 шт
- йогурт 2 ст л
- зелень 50 г
- чеснок - 1-2 зубчика

### Приготовление:

Грибы, огурцы и мясо порезать не крупно. Сыр натереть на мелкой терке, яйца на крупной. Порезать зелень. Чеснок выдавить через чеснокодавильку, смешать с йогуртом. Выложить слоями снизу вверх: грибы, кура, огурцы, сыр, яйца, зелень. Промазать йогуртом с чесноком, по желанию посолить и поперчить.