

Салат «первый снег»



На 100 грамм:
Калорийность: **192,73 ккал.**
Белки: **14,4 г.**
Жиры: **14,2 г.**
Углеводы: **1,4 г.**

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

Ингредиенты:

- 200 гр. вареной курицы
- 3 вареных яйца
- 80 гр. сыра нежирного
- 40 гр. грецких орехов
- виноград без косточек
- сметана
- соль по вкусу

Приготовление:

Курицу, яйца порезать соломкой, сыр натереть, орехи порубить. Каждый ингредиент отдельно (сыр немного оставить для украшения) перемешать со сметаной и при желании чуть посолить.

Выложить слоями:

курица
орехи
сыр
яйца.

Края салата обсыпать сыром. На верх выложить половинки винограда, снежинки из сыра.