

Салат «принц»



На 100 грамм:
Калорийность: **166.92 ккал.**
Белки: **9.5 г.**
Жиры: **13.65 г.**
Углеводы: **2.08 г.**

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

Ингредиенты:

- говядина 500 гр
- яйца вареные 4 шт
- огурцы солёные 6 шт
- чеснок дольки 3 шт
- орех грецкий 1 ст
- сметана 10% 200 гр
- лимонный сок 2ч.л

Приготовление:

Нужно разобрать отварное мясо на волокна.

Затем огурчики трем на крупной терке, чеснок пропускаем через пресс, и перемешиваем огурцы с чесночком! Отварные яйца тоже натрем на крупной терочке.

Грецкие орехи нужно порубить, и обжарить на сухой сковороде несколько минут.

Сметану смешать с лимонным соком.

Теперь собираем наш салат. Салат мы выкладываем слоями:

Мясо + сметана с лимонным соком.

Огурцы с чесночком + сметана с лимонным соком.

Отварные яйца + сметана с лимонным соком.

Грецкие орехи.

Салатик ставим в холодильник настояться.