Салат с авокадо и кальмарами

На 100 грамм:
Калорийность: **102 ккал.**
Белки: **6,6 г.**
Жиры: **6,9 г.**
Углеводы: **4,3 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-avokado-i-kalmarami/

Ингредиенты:
- 1 банка консервированных кальмаров (но лучше свежие отварные)
- авокадо
- огурец
- перец сладкий (если крупный - половинка)
- половина лимона
- два яйца
- натуральный йогурт 125 г

Приготовление:
Авокадо почистить и нарезатьм небольшими кусочками. Сразу полить лимонным соком.
Добавить порезанный огурец.
Добавить перец.
Добавить порезанные яйца.
Порезать и положить кальмары.
Посолить и добавить йогурт