

## Салат с брокколи и креветками



На 100 грамм:  
Калорийность: **69 ккал.**  
Белки: **10,56 г.**  
Жиры: **2,04 г.**  
Углеводы: **2,79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-brokkoli-i-krevetkami/>

### **Ингредиенты:**

- брокколи 250 г (у нас замороженная)
- огурец 1 шт
- помидор 1 шт
- сыр 70 г
- креветки 250 г
- йогурт натуральный 3 ст. л
- соль - по вкусу

### **Приготовление:**

Отварить брокколи. Кладем капусту в кипящую воду и варим минут 10. Потом брокколи нужно будет мелко нарезать. Параллельно отварить креветки. Тоже кладем их в кипящую воду и варим пару минут. Очистить. Огурец порезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать брокколи, креветки, сыр, огурец, йогурт. Добавить соль по вкусу. Выложить салат на тарелку порционно. Помидор нарезать на дольки и подать вместе с салатом.