

# Салат с консервированными кальмарами



На 100 грамм:  
Калорийность: **89.04 ккал.**  
Белки: **9.73 г.**  
Жиры: **3.51 г.**  
Углеводы: **3.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-konservirovannymi-kalmarami/>

## Ингредиенты:

- кальмары консервированные 1 банка
- 3 вареных яйца
- 1 средний огурец
- 1 небольшая банка кукурузы
- половина сладкого перца
- сметана
- немного сыра
- соль
- перец молотый

## Приготовление:

Порезать кубиком кальмары, яйца, огурец, перец, потереть сыр. По отдельности смешать со сметаной кальмары, яйца, перец. При необходимости посолить, поперчить. Выкладывать слоями: кальмары, огурец, яйца, кукуруза, перец, сыр.