

Салат с крабовыми палочками, яйцом и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **69,21 ккал.**
Белки: **4,33 г.**
Жиры: **2,15 г.**
Углеводы: **8,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-krabovymi-palochkami-yajcom-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- брокколи порезанная и сваренная, без соли - 400 г
- кукуруза консервированная - 300г
- крабовые палочки - 400г
- помидоры - 400г
- яйцо вареное - 4 шт
- сметана 10% - 70г

Приготовление:

Отварить яйца вкрутую.

Капусту брокколи бросить в кипящую воду на 2 минуты, вынуть, порезать.

Порезать яйца, помидоры, крабовые палочки кубиками, смешать все ингредиенты, добавить кукурузу, заправить сметаной.

Посолить по вкусу