

Салат с креветками и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **75,09 ккал.**
Белки: **8,12 г.**
Жиры: **3,8 г.**
Углеводы: **1,96 г.**

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

Ингредиенты:

- креветки - 200 гр
- салат китайский - 250 гр
- помидоры черри - 10 шт
- яйцо перепелиное - 10 шт
- сок лимонный - 1 ч.л
- соль - по вкусу
- сыр пармезан - 50 гр
- горчица - 10 мл
- йогурт натуральный - 50 мл

Приготовление:

Нарезать помидоры черри и перепелиные яйца.

Салат порвать руками.

Сыр пармезан натереть на крупной терке.

Выложить на блюдо листья салата, вареные креветки, помидоры черри, яйца и посолить.

Йогурт смешать с лимонным соком и горчицей, немного посолить.

Добавить соус к салату.

Сверху выложить тертый сыр.