

Салат с омлетом



На 100 грамм:
Калорийность: **71 ккал.**
Белки: **8,4 г.**
Жиры: **2,4 г.**
Углеводы: **3,4 г.**

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

Ингредиенты:

- 4 свежих огурца
- 1 свежая морковь
- 1 куриное филе

для омлета:

- 1 яйцо
- 1 ст.л. молока
- 1 щепотка соли

для заправки:

- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. соевого соуса
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. уксуса

Приготовление:

Отварить филе до готовности, нарезать соломкой, так же нарезать огурцы и морковь. Взбить яйцо с молоком и солью, приготовить тонкий омлет на антипригарной сковороде, смазанной каплей масла.

Дать ему остыть, также нарезать соломкой. Соединить ингредиенты для заправки, кроме чеснока, перемешать, слегка взбить, затем добавить пропущенный через пресс чеснок.