

Салат с яично-сырной заправкой



На 100 грамм:
Калорийность: **77 ккал.**
Белки: **5,6 г.**
Жиры: **4,6 г.**
Углеводы: **2,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-yaichno-syrnoj-zapravkoj/>

Ингредиенты:

- салат - 60 гр
- огурец - 150 гр
- натуральный йогурт - 100 гр
- 2 яйца - 120 гр
- сыр (использовала чеддер) - 50 гр
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Листья салата порубить, огурец нарезать кубиками. Овощи выложить в салатницу, посолить, поперчить и перемешать.

Яйца сварить вкрутую, поддержать в холодной воде, затем порубить в крошку. Сыр натереть. Выложить йогурт на салат, сверху посыпать сыром и яйцом. Подать к столу, не перемешивая.