

Салат с яичными блинчиками



На 100 грамм:
Калорийность: **88,09 ккал.**
Белки: **10,26 г.**
Жиры: **3,86 г.**
Углеводы: **2,72 г.**

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

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 4 ст л молока
- отварная куриная грудка 250 г
- капуста 300 г
- йогурт 3 ст л
- зелень 50 г

На один блинчик:

1 яйцо, 1 ст л молока неполная, соль, перец

Приготовление:

Капусту нашинковать, помять хорошенько с солью, добавить отварное куриное мясо, разобранное на волокна, зелень и тонко нарезанные блинчики. Заправить йогуртом.