

Салат «слоёный»



На 100 грамм:
Калорийность: **121 ккал.**
Белки: **10,6 г.**
Жиры: **7,2 г.**
Углеводы: **3,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-sloenyj1/>

Ингредиенты:

- натуральный йогурт 200 г
- варёная говядина 100 г
- грибы 100 г
- лук 1 шт
- 1 яйцо
- сыр холлендер 50 г
- 1 желток

Приготовление:

Последовательность слоев :варёная говядина (маленькими кубиками), обжаренные без масла (можно тушеные на водичке) грибы с луком, яйцо ч/з терку,говядина,нежирный сыр, желток. Каждый слой промазать натуральным йогуртом,немного посолить. Можно смазывать смесью из мягкого обезжиренного творога+1 ч.л. оливкового масла+пол коробочки йогурта+паприка+соль (все смешать в блендере), очень вкусно получилось.