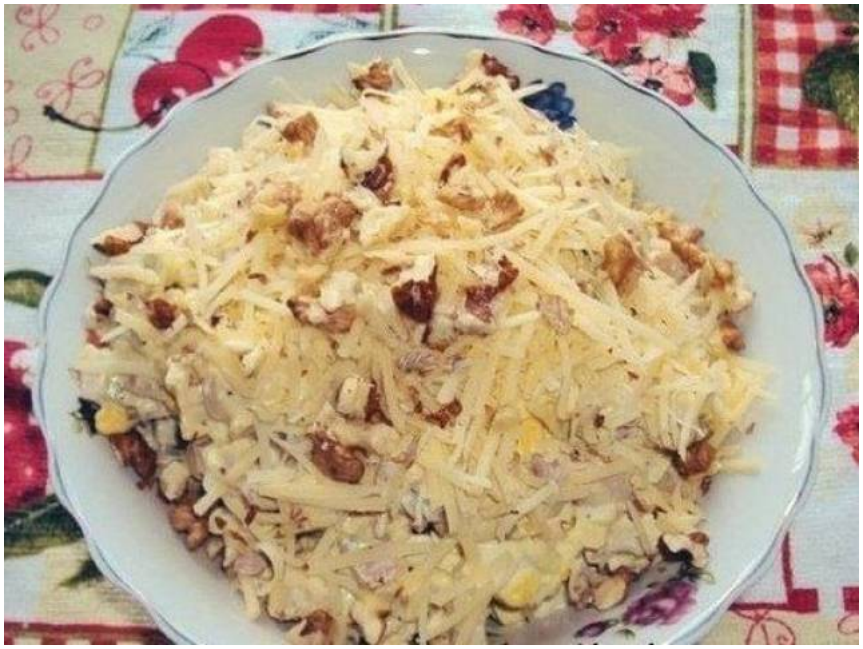
Салат «сытый гость»



На 100 грамм:
Калорийность: **118.85 ккал.**
Белки: **11.21 г.**
Жиры: **7.64 г.**
Углеводы: **1.06 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-sytyj-gost/

Ингредиенты:
- 200г отваренного мяса(говядина, куриная грудка)
- 4 вареных яйца
- 150г маринованных шампиньонов
- 2 малосольных огурца
- 50г тертого сыра, полутвердого, низкой жирности
- йогурт 3 ст л
- орехи для украшения 30 г

Приготовление:
Нарежьте маленькими кубиками малосольные огурцы, яйца и мясо. Затем разрежьте на четыре части каждый шампиньон.
Смешайте все нарезанные составные салата, добавьте тертый сыр, и заправьте все это йогуртом. Выложите салат в блюдо, и украсьте его тертым сыром и орехами.