

## Салатик для перекуса



На 100 грамм:  
Калорийность: **79,85 ккал.**  
Белки: **7,98 г.**  
Жиры: **3,35 г.**  
Углеводы: **4,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salatik-dlya-perekusa/>

### **Ингредиенты:**

- творог зернистый 300 г
- крабовые палочки 150 г
- яйцо вкрутую 1 шт
- свежие помидоры 1 шт
- зелень 100 г
- йогурт 2 ст. л

### **Приготовление:**

Все порезать, заправить йогуртом.