

Тарталетки с крабовыми палочками и яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **36,21 ккал.**
Белки: **7,8 г.**
Жиры: **3,6 г.**
Углеводы: **5,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tartaletki-s-krabovymi-palochkami-i-yajcom/>

Ингредиенты:

- крабовые палочки 2 шт
- яйцо куриное (отварное в крутую) 2 шт
- сыр голландский (сыр любых твердых сортов) 100 гр
- майонез (легкий) 1 ст. л
- специи (соль и перец)
- тарталетки

Приготовление:

Яйца и крабовые палочки нарезать кубиками (не крупно).
Добавить натертый на мелкой терке сыр и майонез.
Посолить и поперчить.
Все ингредиенты перемешать и уложить в тарталетки.

Вкусная закуска готова.