

## Вкусный, белковый и сытный салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **74,25 ккал.**  
Белки: **10,78 г.**  
Жиры: **2,48 г.**  
Углеводы: **2,14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnyj-belkovyj-i-sytnyj-salat/>

### **Ингредиенты:**

- 1 огурец
- 200 гр. куриной грудки (приготовленной любым способом, у меня жаренная без масла на сковороде-гриль)
- 100 гр. айсберга
- 5 шт. перепелиных яиц
- 100 гр. йогурта (у меня домашний)

### **Приготовление:**

Яйца варим, готовим курицу (любимым способом), все ингредиенты мелко нарезаем и смешиваем, заправляем йогуртом. Наш супер вкусный салат готов!