

## Вкусный и простой салатик



На 100 грамм:  
Калорийность: **62 ккал.**  
Белки: **10 г.**  
Жиры: **0,7 г.**  
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnyj-i-prostoj-salatic/>

### **Ингредиенты:**

- 1 огурец
- 100 гр грудки отварной ( запечённой)
- лук репчатый или порей
- 50 гр творога нежирного
- 1 полная ст.ложка йогурта
- соль по вкусу
- зубчик чеснока

### **Приготовление:**

Порезать кубиками свежий огурец и филе грудки , покрошить творог руками, нашинковать лук по вкусу, добавить йогурт, мелко порезать чеснок и посолить. Все перемешать и кушать)