

Вкусный салатик



На 100 грамм:
Калорийность: **96,85 ккал.**
Белки: **17,82 г.**
Жиры: **2,37 г.**
Углеводы: **1,13 г.**

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

Ингредиенты:

- шампиньоны 250 гр
- грудка 3 шт
- огурчик 1 шт
- яйца 3 шт
- лук 1 шт маленький(можно без него)
- зелень
- натуральный йогурт
- приправы, соль

Приготовление:

Яйца отварить и мелко нарезать. Грудку и шампиньоны нарезать и обжарить под крышкой до готовности, добавив соль, специи, травки. Огурчик порезать соломкой, лук мелко квадратиками. Все смешать в салатнике, добавить зелень, заправить натуральным йогуртом. По необходимости досолить.