



15хв.



КБЖВ на 100г: К.110
Б.6.6 Ж.7 В.5



вага всієї порції -660г



САЛАТ "НЕЗВИЧНИЙ"

Нам знадобиться:

- 3 варені яйця 🍳
- 200г консервованої кукурудзи
- 200г огірку(без шкірки) 🥒
- 70г твердого сиру(у мене радамер) 🧀
- сіль, перець 🧂
- 40г сметани чи майонезу

Приготування:

В тарілку вкидаємо тертий сир, нарізані варені яйця, нарізані кубиком очищені від шкірки огірки та кукурудзу. Солим, перчим, та заправляємо сметаною чи майонезом. Перемішали і готово

Порція

1200ккал – 220г

1300ккал – 235г

1400ккал – 250г

1500ккал – 270г

1700ккал – 320г

Порада: до цього салату можна ще і додати м'ясо, але і без нього - він дуже смачний

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1009