

## Крабовый салат с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **61.8 ккал.**  
Белки: **4.42 г.**  
Жиры: **2.28 г.**  
Углеводы: **5.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krabovyj-salat-s-ovoshami/>

### **Ингредиенты:**

- брокколи вареная - 400 г
- кукуруза консервированная - 300г
- крабовые палочки - 400г
- помидоры свежие - 400г
- яйцо вареное - 4 шт
- сметана 10% - 70г

### **Приготовление:**

Отварить яйца вкрутую.

Капусту брокколи бросить в кипящую воду на 2 минуты, вынуть, порезать.

Порезать яйца, помидоры, крабовые палочки кубиками, смешать все ингредиенты, добавить кукурузу, заправить сметаной.

Посолить по вкусу.