

# Салат из грибов и кальмаров



На 100 грамм:  
Калорийность: **69.27 ккал.**  
Белки: **7.88 г.**  
Жиры: **2.68 г.**  
Углеводы: **3.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-gribov-i-kalmarov/>

## **Ингредиенты:**

- сок лимона
- 200 грамм кальмаров
- маринованный огурец
- 100 грамм замороженных грибов
- луковица
- 2 яйца
- йогурт, зелень, соль

## **Приготовление:**

Обжарить нарезанные дольками грибы.  
Нарезанный лук обдать кипятком для размягчения.  
Отварить 2-3 минуты кальмаров.  
Отваренные яйца, кальмаров и огурец порезать.  
Добавить нарезанную зелень, сок лимона и йогурт, смешать.