

# Салат с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **120.31 ккал.**  
Белки: **8.08 г.**  
Жиры: **9.53 г.**  
Углеводы: **0.45 г.**

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

## Ингредиенты:

- шампиньоны свежие - 350 г
- лимон - 1/5 шт
- соль, смесь перцев - по вкусу
- масло растительное - 1 ст.л
- салат листовой - 1 пуч
- сыр твердых сортов - 100 г
- яйцо перепелиное - 8 шт

## Приготовление:

Шампиньоны тщательно промыть и нарезать на 4 части.  
На грибы выжать лимонный сок, поперчить, посолить и добавить растительное масло.  
Дать грибам немного промариноваться.  
Сыр натереть на крупной терке.  
Салат порвать на кусочки.  
Перепелиные яйца отварить, очистить и нарезать на половинки.  
Смешать листья салата, сыр и грибы.  
Сверху салата выложить половинки яиц.