

Салат с яйцом, сыром и кукурузой



На 100 грамм:
Калорийность: **152.13 ккал.**
Белки: **10.29 г.**
Жиры: **9.87 г.**
Углеводы: **4.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-yajcom-syrom-i-kukuruzoj/>

Ингредиенты:

- 130 гр твёрдого сыра (если не на пп, можно заменить на плавленые сырки)
- 4 яйца
- 200 гр консервированной кукурузы
- 100 гр натурального йогурта
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Яйца отварить, натереть на крупной тёрке, сыр также натереть на тёрке. С кукурузы слить воду, переложить в салатницу, добавить к кукурузе сыр, яйца, йогурт, измельченный чеснок. Перемешать. Если необходимо, то посолить, поперчить, все зависит от того, насколько солёный будет сыр.

Также можно использовать его как начинку для рулетов из лаваша, очень хорошо сочетается!