

Салат Самоцветы



На 100 грамм:
Калорийность: **189,42 ккал.**
Белки: **10,81 г.**
Жиры: **15,36 г.**
Углеводы: **1,1 г.**

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

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 100 грамм слабосоленого лосося или семги
- 70 грамм сыра
- 1 пучок петрушки
- 2 столовые ложки льняного масла
- листовой салат для украшения

Приготовление:

Яйца отварить, остудить и порезать кубиками.

Рыбу порезать кусочками.

Зелень петрушки мелко порубить.

Сыр натереть на крупной терке.

Смешать аккуратно все ингредиенты, заправив льняным маслом.

Готовое блюдо выложить в салатник и украсить листьями салата.