

## Салат Жёлтенький с пшеном



На 100 грамм:  
Калорийность: **111.78 ккал.**  
Белки: **7.84 г.**  
Жиры: **5.68 г.**  
Углеводы: **6.9 г.**

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

### Ингредиенты:

- рассыпчатая пшенная каша, сваренная из 50 гр крупы+150 мл воды
- 2 вареных яйца
- 1 крупная вареная морковь(у меня вторая для украшения)
- 3-4 небольших маринованных огурчика
- 1 отварное куриное филе(у меня уже было жареное, его и использовала)
- маленькая баночка кукурузы
- 100 гр твердого сыра
- 1-2 зубчика чеснока
- низкокалорийный майонез

### Приготовление:

Морковь и огурцы нарезать кубиками

Курицу нарезать кубиками и смешать с небольшим количеством майонеза и измельченным чесноком

Яйца разделить на белки и желтки

Сыр натереть на крупной терке

Теперь собираем салатик по слоям: курочка, пшенка(смазать майонезом), белки на средней терке(майонезом не мажем), морковка(смазать майонезом), огурчики(майонезом не мажем), кукуруза(смазать майонезом), раскрошенные желтки(майонезом не мажем), сыр(майонезом не мажем)