

Салат «Березка»



На 100 грамм:
Калорийность: **107.97 ккал.**
Белки: **10.53 г.**
Жиры: **3.79 г.**
Углеводы: **8.11 г.**

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

Ингредиенты:

- чернослив 10-15 штук
- курица вареная 300-400 гр
- вареные яйца 2 шт
- 200-300 гр. шампиньонов
- лук 1-2 шт
- 1 свежий огурец
- сметана нежирная(10%)

Приготовление:

Чернослив ошпарить и нарезать. Курицу нарезать или разобрать на волокна. Обжарить лук и грибы. Выкладывать всё в следующей последовательности: чернослив, курица, лук с грибами, яйца (на терке), огурец (потереть на терке).

Каждый слой, кроме слоя грибов с луком, смазать сметаной. Желательно немного посолить каждый слой.