



Білковий перекус з індичкою

Всього: 40 хв · Підготовка: 13 хв · Готування: 27 хв · 1 порцій · Легко

Снеки

Без глютену

ІНГРЕДІЄНТИ

120 г Індичка або куряче філе

80 г Огірок очищений від шкіри

60 г Шампіньон маринований

40 г Сметана 10% жирності

15 г Кріп, петрушка або інша зелень

за смаком Сіль, орегано, перець
духмяний

1 ч.л. Сік лимона чи лайма свіжого

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Кубиком по пів сантиметра наріжте огірок.
- 2 Окремо, доведіть воду до кипіння, занурте у неї індиче філе, варіть 20 хв. Після чого, наріжте таким же кубиком, як і огірок.
- 3 Тонкими слайсами наріжте шампіньйони. Змішайте між собою куряче філе, майонез, шампіньйони, огірок, додайте сіль, орегано, перець духмяний.

Харчова цінність на порцію: 245 ккал · Білки **30.0 g** · Жири **6.0 g** · Вуглеводи **5.0 g** · Клітковина **1.5 g**