**Диетическое оливье – вкусно, просто и оригинально.**

**Вы будете королевой за необычное диетическое оливье на праздничном столе!**

**Пять неожиданно вкусных секретов диетического оливье.**

Сегодня я предлагаю вам бросить вызов своему дискомфорту и неуверенности в себе. Мы достойны восхищения, красоты и здоровья! Будем готовить **диетическое оливье**. Это **вкусное** и **простое** блюдо будет прекрасным дополнением праздничного стола и избавит нас от мук совести за съеденные калории. Как же сделать его не только вкусным, но и **полезным** для нашей фигуры? Пять изменений классического рецепта и супер блюдо в нашей копилке!

Что же у нас с БЖУ? Посмотрим:

Белки 9,4

Жиры 7

Углеводы 7,1

И всего 84,2 ккал в 100гр! **Калорийность** просто подарок!

Вот что нам потребуется:

Грудка куриная 210гр.

Картофель 3 шт.

Морковь 1 шт.

Яйца 3 шт.

Огурцы соленые 2 шт.

Огурцы свежие 1 шт.

Горошек зеленый 2 ст. л.

Лук репчатый 1 шт.

Йогурт белый классический 100 гр.

Горчица столовая 1 ч.л.

Все на месте? Тогда приступим.

Сначала надо сварить морковь и картофель. А что бы получилось настоящее **«пп оливье»** и пользы было больше варить будем на пару! Нет-нет, чистить не надо. Так сваренные овощи не разварятся, и резать их будет легче. Первое изменение рецепта есть.

Поставили в пароварку? Теперь достаем горошек. Вы, наверное, решили уже открыть консервированный? Нет, давайте лучше возьмем замороженный. Он и полезнее и красивее. Не к чему нам лишние консерванты. Его тоже положим в пароварку буквально на 2-3 минуты.

Займемся мясом. Что обычно кладут в оливье? Точно, колбасу. Но ведь у нас **низкокалорийный** салат, поэтому мы используем куриное филе, например грудку. Варим ее и режем кубиками.

 Отварные овощи и мясо готовы? Прекрасно, режем кубиками отварные яйца и лук.

Вы привыкли класть в оливье маринованные огурчики? И снова нет. У нас будут соленые и свежие. Крошим их кубиками

Осталась заправка. Майонез? Нет, что вы! Это же совсем не то, что надо **для похудения**! Наша секретная заправка – это белый классический (греческий) йогурт и горчица.

Теперь аккуратно все перемешаем, охладим 20 минут и оригинальный, вкусный и полезный салат готов! Учитесь правильно питаться и отлично выглядеть, добавляйте этот необычный рецепт на свой стол.

Посоветуйте этот рецепт подругам, поставьте лайк.