

Салат «морское дно»



На 100 грамм:
Калорийность: **57 ккал.**
Белки: **10 г.**
Жиры: **1,2 г.**
Углеводы: **2,7 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 банка кальмаров кольцами в собственном соку
- помидоры черри 150 гр
- лук зеленый 50 г
- йогурт 0% 2 ст л

Приготовление:

Режем кальмары, помидоры черри разрезаем на половинки, добавляем зеленый лук. Заправляем соусом.