

Диетическая окрошка



На 100 грамм:
Калорийность: **31.41 ккал.**
Белки: **2 г.**
Жиры: **0.77 г.**
Углеводы: **4.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-okroshka/>

Ингредиенты:

- огурец
- помидор
- редиска
- зеленый лук
- укроп
- кинза (любая другая зелень)
- чеснок
- соль, перец
- кефир

Приготовление:

Огурец и редиску натереть на терке. Помидор можно мелко порезать, а лучше тоже потереть. Зелень мелко порубить. Чеснок раздавить.

Кефирчик можно взять обычной жирности, а можно маложирный. Еще его хорошо его водой разбавить пополам, чтоб пожиже был. Всё перемешать и - вкуснота!