

Диетический салат с яблоком и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **133 ккал.**
Белки: **8 г.**
Жиры: **9 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-salat-s-yablokom-i-syrom/>

Ингредиенты:

- яблоки – 200 г
- яйца – 3 шт
- сыр – 100 г (у нас российский)
- лук – 1/3 шт
- укроп – 1/2 пучка
- йогурт натуральный – 3 ст.л
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Сыр нарезать маленькими кубиками. Добавить нарезанное кубиками или соломкой яблоко. Лук очень мелко нарезать. Добавить к салату. Яйца сварить вкрутую, почистить, нарезать кубиками. Добавить к салату. Добавить мелко нарезанный укроп. Салат заправить йогуртом. Посолить по вкусу и поперчить. Размешать и подавать к столу.