

## Диетический вариант салата: селедка под шубой



На 100 грамм:  
Калорийность: **77.23 ккал.**  
Белки: **4 г.**  
Жиры: **2.38 г.**  
Углеводы: **9.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-variant-salata-seledka-pod-shuboj/>

### Ингредиенты:

- отварной картофель 40 гр
- селедка 20-25 гр
- лук 10 гр
- отварная морковь 20-25 гр
- яблоко зеленое 25 гр
- свёкла вареная 40 гр

соус:

- мягкий творог (типа данон) 5 гр горчицы, соль

### Приготовление:

отварной картофель натереть на крупной тёрке;  
селедка, если слишком масляная, то промойте её под проточной водой, порезать на мелкие кубики;  
лук мелко нарезать;  
отварная морковь потереть на крупной тёрке;  
яблоко зеленое потереть на крупной тёрке;  
свёкла вареная потереть на крупной терке;  
Собираем слои по порядку ингредиентов, и каждый промазываем соусом.