

Французский салат красоты



На 100 грамм:
Калорийность: **48.56 ккал.**
Белки: **1.22 г.**
Жиры: **1.01 г.**
Углеводы: **8.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/francuzskij-salat-krasoty/>

Обязательным компонентом салата красоты являются овсяные хлопья, а также фрукты, овощи, орехи, семена и злаки.

Такое сочетание продуктов обладает очищающим действием на организм, насыщает его витаминами и микроэлементами, наполняет тело силой и энергией.

Как утверждают специалисты, после употребления этих салатов, кожа начинает светиться здоровьем изнутри, уходит лишний вес, а все тело приобретает легкость.

Чтобы получить такой результат, салаты красоты необходимо употреблять каждый день, не менее двух-трех недель.

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки овсяных хлопьев
- 6 столовых ложек кипячёной и охлажденной воды
- 3 столовые ложки молока кипячёного и охлажденного
- 1 чайная ложка меда
- 1 большое яблоко
- сок 1 лимона

Приготовление:

Овсяные хлопья заливаются водой и набухают 1 час. После этого добавить в них молоко, сахар, натертое (или нарезанное кубиками) яблоко, и сок лимона.

Есть салат нужно медленно, тщательно его пережевывая.