

# Греческий салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **116 ккал.**  
Белки: **4,2 г.**  
Жиры: **8,9 г.**  
Углеводы: **3,6 г.**

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

## Ингредиенты:

- 3 помидора
- 2 огурца
- 1-2 болгарских перца
- 100 г черных маслин или оливок
- 150-200 г сыра фета
- 1 красная луковица
- 1 ст. ложка свежесжатого лимонного сока
- оливковое масло
- соль, перец
- орегано

## Приготовление:

Очистите лук и нарежьте тонкими полукольцами. Овощи крупно нарежьте и сложите в салатницу. Сверху выложите лук, маслины и крупно нарезанный сыр фета. Заправьте салат лимонным соком, орегано и оливковым маслом, посолите и поперчите.