

Красный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **65,2 ккал.**
Белки: **4,83 г.**
Жиры: **3,26 г.**
Углеводы: **3,94 г.**

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

Красный салат – очень полезная еда, содержащая животный белок высокого качества и умеренное количество растительных жиров и углеводов.

Ингредиенты:

- 250 г сладкого красного перца (2-3 средних перца)
- 200 г филе лосося (отварного)
- 200 г свежей моркови
- 200 г свежих красных помидор
- 1/2 лимона
- 1-2 столовые ложки оливкового масла
- 4 стебля зеленого лука 50 г
- маслины – для украшения
- зерна кунжута – по желанию

Приготовление:

Красный перец очистите от семян и нарежьте тонкими полосками;

Предварительно отваренное филе лосося разомните вилкой;

Сырую морковь натрите на терке;

Помидоры нарежьте тонкими полукольцами. Лук мелко порубите;

Соедините все ингредиенты, выдавите сок лимона, заправьте красный салат оливковым маслом и размешайте;

Готовый салат украсьте маслинами и посыпьте кунжутом.