Лёгкий салат с сырно-горчичной заправкой

На 100 грамм:
Калорийность: **57.38 ккал.**
Белки: **4.13 г.**
Жиры: **2.65 г.**
Углеводы: **3.96 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salat-s-syrno-gorchichnoj-zapravkoj/

Помидоры, огурцы и лук - что может быть более классическим для салата. Попробуйте заправить такой вполне знакомый салат не просто сметаной, а сырно-горчичной заправкой. Вполне возможно, что это станет ещё одним вашим коронным блюдом.

Ингредиенты:
- 260 гр салата зелёного листового айсберг
- 200 гр помидоров черри
- 200 гр огурцов свежих
- 100 гр лука репчатого
- 1/2 пучка кинзы
- 1 пучок петрушки
- 4 столовые ложки сметаны 10%(можно заменить натуральным йогуртом)
- 2 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка горчицы
- 80 гр твердого маложирного сыра

Приготовление:
Промытые листья салата рвём руками.
Добавляем нарезанные помидоры, огурец и лук.
Всыпаем мелко нарубленную зелень петрушки и кинзы.
На мелкой тёрке натираем сыр.
В отдельной посуде готовим соус-заправку: смешиваем натёртый сыр, измельчённый чеснок, сметану/йогурт и горчицу.
Заправляем салат и тщательно перемешиваем.

Подаём к столу.