Морковный салат с сыром и чесноком

На 100 грамм:
Калорийность: **125.33 ккал.**
Белки: **9.81 г.**
Жиры: **7.35 г.**
Углеводы: **4.69 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-salat-s-syrom-i-chesnokom/

Ингредиенты:
- 1 крупная морковка (или 2 средних)
- 100 гр.твердого маложирного сыра
- 1-2 зубчика чеснока
- сметана 10% либо натуральный йогурт
- соль

Приготовление:
Морковку чистим и трем на крупной терке. Сыр тоже трем на крупной терке, а чеснок на мелкой. Солим, добавляем сметану и йогурт и хорошенько перемешиваем.