

# Морковный салат с яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **81.64 ккал.**  
Белки: **5.49 г.**  
Жиры: **4.53 г.**  
Углеводы: **4.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-salat-s-yajcom/>

## Ингредиенты:

- морковь — 4-5 штук (среднего размера)
- яйца вареные — 5-6 штук
- чеснок — 2-3 зубчиков
- сметана — 1-2 ст. ложек
- соль — 1-2 щепоток (по вкусу)

## Приготовление:

Морковку чистим и натираем на терке среднего размера.  
Очищаем яйца и либо натираем на той же терке, либо нарезаем мелкими кубиками.  
Выкладываем в салатник к моркови.  
Зубчики чеснока очищаем и измельчаем давилкой.  
Добавляем к моркови с яйцами чеснок, соль и сметаной. Все хорошо перемешиваем и наш салат готов:)