

Овощной салат с сырными шариками



На 100 грамм:
Калорийность: **109,42 ккал.**
Белки: **5,08 г.**
Жиры: **8,27 г.**
Углеводы: **3,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-syrnymi-sharikami/>

Ингредиенты:

- сыр брынза - 60 гр
- фета (лайт) - 60 гр
- 1 долька чеснок
- 2-3 веточки укроп
- 2-3 веточки петрушки
- помидоры - 150 гр (2 шт)
- огурец - 100 гр (1 шт)
- оливки - 50 гр
- яйца перепелиные - 6 шт (заранее отварить)

Для заправки:

- 3 ч.л. лимонный сок
- 10 гр масла оливкового
- соль и приправы (для овощных салатов) - по вкусу
- чеснок - 1 долька

Приготовление:

Сыр натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и соединить с фетой. Зелень мелко нарубить, обкатать в ней сырными шариками.

Огурцы и помидоры нарезать достаточно крупно. Смешать помидоры, огурцы, сырными шариками, оливками, и перепелиные яйца (можно разрезать пополам).

Полить заправкой: взбить оливковое масло со щепоткой соли, лимонным соком, добавить выжатый чеснок (по желанию) и приправить специями для овощных салатов.