

Постный овощной салат с гренками



На 100 грамм:
Калорийность: **119,5 ккал.**
Белки: **3,08 г.**
Жиры: **5,03 г.**
Углеводы: **14,75 г.**

Время приготовления: **20 минут**

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

Ингредиенты:

- огурец - 3 шт
- помидоры- 2 шт
- перец - 1-2 шт
- салат - 10 крупных листов
- багет - 1 небольшой
- чеснок - 2 зубчика
- паприка - щепотка
- соль - по вкусу
- масло растительное - 50 г
- мандарин - 1 шт
- лимон - 1 шт

Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Свежие овощи помыть и высушить, порезать крупными дольками, выложить в миску.

Листья салата промыть в большом количестве воды и хорошо просушить. Добавить в миску к овощам.

Посолить.

Полить соком из цитрусовых.

Заправить растительным маслом.

Багет порезать тонкими ломтиками, приправить паприкой и солью, добавить раздавленные зубчики чеснока, сбрызнуть маслом и хорошо перемешать. Отправить в разогретую до 140 градусов духовку на 12-14 минут.

Салат аккуратно перемешать, сверху выложить гренки.