

# Салат французский диетический



На 100 грамм:  
Калорийность: **76,84 ккал.**  
Белки: **4,91 г.**  
Жиры: **3,17 г.**  
Углеводы: **6,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-francuzskij-dieticheskij/>

## Ингредиенты:

- йогурт натуральный - 50 г
- яйцо куриное - 1 шт
- яблоки - 1 шт
- морковь отварная - 1 шт
- сыр нежирный - 30 г
- лук репчатый - 30 г

## Приготовление:

Лук порезать полукольцами. Ошпарить кипятком, чтобы удалить горечь. Смазать йогуртом.  
Следующий слой - тертое яблоко. Смазать слегка йогуртом.  
Следующий слой - вареное яйцо на терке. Смазать слегка йогуртом  
Следующий слой - тертый сыр.  
Следующий слой - тертая морковь. Смазать йогуртом.  
Последний слой - тертый сыр