Салат «французский»

На 100 грамм:
Калорийность: **83,99 ккал.**
Белки: **5,59 г.**
Жиры: **3,66 г.**
Углеводы: **7,05 г.**

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

Ингредиенты:
- яйцо 100 гр
- морковь 100 гр
- лук репчатый 100 гр
- чеснок 5 гр
- яблоко 200 гр
- сыр 17% 50 гр

Приготовление:
Яйцо, морковь, яблоко (без кожуры), сыр натереть на тёрке.
Чеснок очень мелко порубить.
Репчатый лук мелко нарезать, ошпарить крутым кипятком, опустить в ледяную воду на 3 минуты и откинуть на мелкое сито. Дать стечь воде.
Салат выкладывать слоями: 1 слой - лук, 2 слой - яблоко, 3 слой - яйцо, 4 слой - морковь + чеснок, 5 слой - сыр. Слои повторить.
Заправить кефиром или йогуртом по вкусу.
Убрать салат в холодильник, дать ему настояться в течении 1-1,5 ч.