

## Салат фруктово-овощной



На 100 грамм:  
Калорийность: **41.82 ккал.**  
Белки: **2.15 г.**  
Жиры: **0.28 г.**  
Углеводы: **8.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-fruktovo-ovoshnoj/>

### **Ингредиенты:**

- морковь 200 гр
- яблоко 150 гр
- груша 150 гр
- мандарин 100 гр
- йогурт 0%, кунжут - по вкусу

### **Приготовление:**

Все помыть и просушить. Морковь натереть на терке, яблоко и грушу нарезать кубиками, мандарин очистить разделить на дольки. Все перемешать, по желанию посыпать кунжутом и заправить йогуртом.