

Салат «грибной»



На 100 грамм:
Калорийность: **79.66 ккал.**
Белки: **3.92 г.**
Жиры: **6.67 г.**
Углеводы: **0.71 г.**

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

Грибы признанный диетический продукт, неслучайно во время поста они пользуются повышенным спросом. Помогут они и похудеть, так как калорийность их достаточно низкая. готовим вкусный салатик.

Ингредиенты:

- свежие грибы (150 грамм)
- растительное масло (10 грамм)
- лимонный сок
- черный перец

Приготовление:

Хорошо очистить грибы, отварить в подсоленной воде. Отбрасываем на дуршлаг и нарезаем мелкими кусочками. Перчим, поливаем растительным маслом и лимонным соком. В салатнице посыпаем зеленью (петрушка, укроп, перья зеленого лука).