

# Салат из говядины и помидоров



На 100 грамм:  
Калорийность: **66.03 ккал.**  
Белки: **5.44 г.**  
Жиры: **3.45 г.**  
Углеводы: **3.56 г.**

Время приготовления: **15 мин**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-govyadiny-i-pomidorov/>

## Ингредиенты:

- говядина отварная нежирная – 200 г
- помидоры – 500 г
- огурцы свежие – 200 г
- лук репчатый – 100 г
- сметана – 200 г
- перец и соль по вкусу

## Приготовление:

Мясо нарезать соломкой.  
Помидоры помыть и измельчить.  
Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками.  
Лук мелко нарубить.  
Все ингредиенты смешать, поперчить, посолить и заправить сметаной.  
Перед подачей на стол украсить салат кусочками помидора и кружочками огурца.