

# Салат из морской капусты с яйцами



На 100 грамм:  
Калорийность: **84.32 ккал.**  
Белки: **4.22 г.**  
Жиры: **5.16 г.**  
Углеводы: **4.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-morskoj-kapusty-s-yaicami/>

## **Ингредиенты:**

- 150 г консервированной морской капусты
- 2 яйца
- 1 яблоко

## **Приготовление:**

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть на крупной терке.

Морскую капусту нарезать узкими полосками, соединить с яйцами и яблоком, перемешать.

Салат разложить по тарелкам и подать на стол.