

# Салат из морской капусты



На 100 грамм:  
Калорийность: **143.91 ккал.**  
Белки: **6.83 г.**  
Жиры: **9.62 г.**  
Углеводы: **7.02 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- морская капуста 200г
- сыр на мелкой терке 70г
- копченая колбаса 70г кубиками
- 2 вареных яйца кубиками
- 3 вареные картошинки кубиками
- 1 зубчик чеснока и 1 маленькая луковичка измельчить
- соль, если надо
- майонез

## **Приготовление:**

Все перемешать.