

Салат из огурцов, моркови и яблока



На 100 грамм:
Калорийность: **44.76 ккал.**
Белки: **1.16 г.**
Жиры: **2.12 г.**
Углеводы: **5.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-ogurcov-morkovi-i-yabloka/>

Ингредиенты:

- морковь 2 штуки
- огурцы 2 штуки
- салат зеленый 100 г
- яблоко 2 штуки
- сметана стакана
- лимон штуки

Приготовление:

Обмытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 34 части каждый.

Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль.

Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.