

Салат из огурцов, яблок и медово-лимонной заправкой



На 100 грамм:
Калорийность: **98.2 ккал.**
Белки: **3.49 г.**
Жиры: **5.61 г.**
Углеводы: **6.63 г.**

Время приготовления: **10 минут**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-ogurcov-yablok-i-medovo-limonnoj-zapravkoj/>

Ингредиенты:

- 3 огурца
- 2 твердых зеленых яблока
- 100 г любого салата
- 100 г зелени петрушки
- 2 -3 ч.л. меда
- сок половины лимона
- орехи (80 г арахиса)
- соль, перец – по вкусу
- кунжутное или растительное масло

Приготовление:

Огурцы и яблоки моем, обсушиваем. У яблок вырезаем сердцевину. Нарезаем огурцы и яблоки тонкой соломкой или на корейской терке.

Яблоки сбрызгиваем лимонным соком (не всем) и смешиваем с огурцами. Листья салата моем, обсушиваем и рвем руками. Зелень измельчаем. Мед смешиваем с лимонным соком до растворения.

Петрушку и салат солим, перчим, поливаем заправкой и аккуратно перемешиваем.

На тарелку выкладываем салат с петрушкой, сверху горкой выкладываем яблоки с огурцами, немного перчим и по – желанию немного поливаем любым растительным маслом, посыпаем орехами, кунжутом или цедрой лимона.