

Салат из сардины с рисом



На 100 грамм:
Калорийность: **128.4 ккал.**
Белки: **7.7 г.**
Жиры: **3.3 г.**
Углеводы: **17.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-sardiny-s-risom/>

Ингредиенты:

- 150 грамм риса
- 1/2 стакана консервированной кукурузы
- 1/2 стакана консервированного горошка
- 3-4 помидора черри
- 200 грамм сардины (консервы)
- 1 огурец
- зеленый лук и петрушка
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Для начала варим рис. Тем временем режем огурец брусками, затем разделяем сардину на небольшие кусочки и перемешиваем ее с рисом. Зелень рубим очень мелко и перемешиваем рис с рыбой, кукурузу, зелень, огурец и горошек. Помидоры черри используем для украшения с веточкой петрушки.