

Салат из тыквы



На 100 грамм:
Калорийность: **64.11 ккал.**
Белки: **1.51 г.**
Жиры: **2.86 г.**
Углеводы: **9.06 г.**

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

Ингредиенты:

- тыква 600 г
- яблоки 4-5 шт
- лимон 1 шт
- мед 1 ст.л
- орехи грецкие молотые 3 ст.л
- морковь 1-2 шт
- зелень - по вкусу

Приготовление:

Грецкие орехи почистить.

Тыкву и морковь очистить и помыть. Морковь нарезать соломкой. А тыкву натереть на крупной терке.

Лимонный сок отжать в отдельную емкость.

С лимона срезать цедру и нашинковать ее соломкой.

Яблоки очистить и нарезать соломкой.

Приготовить заправку для салата из тыквы. Лимонный сок добавить к меду и хорошо перемешать.

Орехи раздавить качалкой на разделочной доске.

Тыкву, яблоки и морковь уложить в миску. Добавить лимонную цедру, лимонный сок с медом и хорошо перемешать. Салат горкой уложить в салатницу. Украсить салат из тыквы зеленью и грецкими орехами.