

Салат из ветчины, помидоров, огурцов и сыра



На 100 грамм:
Калорийность: **181.11 ккал.**
Белки: **10.28 г.**
Жиры: **14.7 г.**
Углеводы: **2.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-vetchiny-pomidorov-ogurcov-i-syra/>

Ингредиенты:

- помидоры (среднего размера) - 2 шт
- ветчина - 300 г
- укроп - 1 пучок
- свежий огурец (среднего размера) - 1 шт
- сыр твердых сортов - 150-200 г
- чеснок - 2-3 зубчика
- соль, перец - по вкусу
- майонез или сметана - 2 ст. л

Приготовление:

Ветчину нарезать небольшой соломкой. Помидоры помыть и нарезать небольшими кубиками. Тонкой соломкой нарезать вымытые огурцы. Сыр натереть на крупной терке. Вымыть, обсушить зелень и мелко нарезать.

В салатнике соединить ветчину, помидоры, огурец, сыр. По вкусу салат поперчить, посолить, добавить укроп и пропущенный через пресс чеснок, заправить сметаной (или майонезом). Хорошо перемешать и подать к столу вкусный, пикантный, сочный салат из помидоров, ветчины, огурцов и сыра.