

Салат из яблок и крабового мяса



На 100 грамм:
Калорийность: **71,65 ккал.**
Белки: **2,3 г.**
Жиры: **4,33 г.**
Углеводы: **5,53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-yablok-i-krabovogo-myasa/>

Ингредиенты:

- яблоки крупные – 2 шт
- чеснок – 1 зубчик
- лимонный сок – 1 ст. л. плюс для яблока
- масло растительное – 4 ст. л
- зелёный лук – 2 стебля
- капуста китайская – 0.5 качана
- мясо крабовое – 400 г
- свежемолотый чёрный перец
- соль

Приготовление:

Одно яблоко очистить и измельчить, удалив сердцевину. Чеснок очистить и раздавить. Взбить яблоко, чеснок, уксус и масло в пюре. Посолить.

Второе яблоко нарезать на 12 тонких кружков, сбрызнуть лимонным соком. Зеленый лук измельчить. Капусту нашинковать. Крабовое мясо разобрать на кусочки.

Перемешать крабовое мясо, лук, капусту и приготовленную заправку. Положить на тарелки по 1 кружку яблок, выложить по 1,5 ст. л. салата. Накрыть вторым кружком, разложить оставшийся салат. Накрыть оставшимися кружками и сразу же подать к столу.