

## Салат из яблока с мятой



На 100 грамм:  
Калорийность: **53.62 ккал.**  
Белки: **1.39 г.**  
Жиры: **1.53 г.**  
Углеводы: **8.22 г.**

Количество порций: **1**

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

### **Ингредиенты:**

- 1 крупное некислое яблоко
- несколько веточек свежей мяты
- 2 ст. л. лимонного сока
- щепотка цедры лимона
- 1 ч. л. семян кунжута

### **Приготовление:**

Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать средними кусочками, добавить измельченную мяту и лимонный сок. Выложить на тарелку, сверху посыпать цедрой лимона, кунжутом и украсить мятой.