

Салат-коктейль с форелью и йогуртной заправкой



На 100 грамм:
Калорийность: **65.36 ккал.**
Белки: **9.94 г.**
Жиры: **1.17 г.**
Углеводы: **4.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-koktejl-s-forelyu-i-jogurtnoj-zapravkoj/>

Ингредиенты:

- форель копченая 100 грамм
- огурец свежий 1 небольшой
- запеченная свекла 1 небольшая
- соль 1/2 чайной ложки, лимонный перец

Приготовление:

- 1 слой тонко порезанная форель;
- Заправка натуральный йогурт, в который добавила мелко порезанный укроп+1/2 чайной ложки соли+лимонный перец;
- 2 слой натертый сыр (у меня «Сулугуни»)+заправка
- 3 слой тонко порезанный огурец
- 4 слой свекла, смешанная с остатками заправки