

Салат «красное море»



На 100 грамм:
Калорийность: **71.54 ккал.**
Белки: **6.08 г.**
Жиры: **3.79 г.**
Углеводы: **3.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-krasnoe-more/>

Ингредиенты:

- кальмары 250-300 г
- помидоры 12 шт
- сыр 100-200 г
- чеснок 1 зубчик
- сметана или натур. йогурт

Приготовление:

Кальмары очистить и отварить в подсоленной воде 1-2 минуты. порезать соломкой.
Помидоры тоже порезать соломкой.
Чеснок выдавить через пресс. сыр натереть на крупной терке.
Все перемешать и заправить сметаной.