

Салат «легкость»



На 100 грамм:
Калорийность: **81 ккал.**
Белки: **9,2 г.**
Жиры: **3,7 г.**
Углеводы: **2,1 г.**

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

Ингредиенты:

- креветки – 500 г
- 3 шт помидор
- 2 шт свежих огурца
- половина болгарского перца
- рассольный не жирный сыр (брынза, фета или другой) – 80 г
- дюжина маслин
- листья салата 100 г
- зелень укропа и петрушки 50 г
- лимонный сок – 2-3 ст. ложки
- оливковое масло – 2 ст. ложки
- соль

Приготовление:

Креветок обдаем кипятком и очищаем от панцирей.

Нарезаем не слишком мелко помидоры.

Помещаем их в салатную емкость, добавляем нарезанный соломкой перец, а также ломтики огурцов.

Маслины нарезаем колечками и добавляем к остальным продуктам.

Салатные листья рвем руками (металл ножа вступает в реакцию с салатом и это совершенно не приносит пользу организму).

Высыпаем креветки.

Добавляем нарезанный кубиками сыр.

Зелень мелко шинкуем и оправляем в салат, после этого заправляем лимонным соком и оливковым маслом.