

Салат «морской бриз»



На 100 грамм:
Калорийность: **256.67 ккал.**
Белки: **3.98 г.**
Жиры: **22.97 г.**
Углеводы: **8.56 г.**

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

Ингредиенты:

- авокадо - 1/2 шт
- редис (крупный) - 6 шт
- лосось слабосоленый - 50 г
- масло оливковое - 4 ст.л
- лайм - 1/2 шт
- мед - 1 ст.л
- кориандр - 2 г

Приготовление:

Хорошо вымыть редис и натереть его на крупной терке.
Авокадо промыть и нарезать тонкими полосками или брусочками.
Лосось нарезать полосками или небольшими кусочками.
Выложить салат слоями: сначала авокадо, потом редис и лосось.
Приготовить соус: С лайма снять цедру, натереть на терке, выжать сок.
Смешать оливковое масло с кориандром. Добавить мед, тертую цедру и сок.
Полить салат готовым соусом.