

## Салат «по-мексикански»



На 100 грамм:  
Калорийность: **75,87 ккал.**  
Белки: **1,65 г.**  
Жиры: **4,22 г.**  
Углеводы: **8,1 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- помидор черри - 5 шт
- салат - 40 г
- лайм или лимон (для сока) - 20 г
- маслины без косточки - 30 г
- кукуруза консервированная - 70 г
- оливковое масло - 1 ч. л
- соль - по вкусу
- белый перец - по вкусу

### **Приготовление:**

Салатные листья промываем и нарываем кусочками произвольной величины. Добавляем к ним консервированную кукурузу, нарезанные кружочками маслины и помидорчики черри. Заправляем салат соком лайма (лимона), оливковым маслом, солим, перчим и аккуратно (чтобы не помять салат) перемешиваем.