

Салат с морской капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **114,6 ккал.**
Белки: **7,33 г.**
Жиры: **7,29 г.**
Углеводы: **4,66 г.**

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

Ингредиенты:

- 250 гр. консервированной морской капусты (я покупаю салат в баночках из морской капусты, моркови и сельдерея корневого)
- 100-150 гр. копченого колбасного сыра (можно взять любой сыр который есть в наличии, но я очень рекомендую по возможности попробовать салат именно с колбасным)
- 4-5 яйца, сваренных в крутую
- 1 баночка (небольшая) консервированного зеленого горошка
- зеленый лук
- майонез
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

В салатник выложить морскую капусту, добавить нарезанные кубиком яйца и сыр, а так же зеленый горошек (предварительно сцеженный от жидкости), и мелко рубленный зеленый лук. Заправить по вкусу майонезом, солью и перцем. Перемешать.

Все))) Можно подавать к столу!