

Салат «весенний»



На 100 грамм:
Калорийность: **125 ккал.**
Белки: **10,8 г.**
Жиры: **7,3 г.**
Углеводы: **4 г.**

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

Одним из самых популярных, простых и полезных салатов является классический «Весенний салат» с добавлением зеленого лука, сыра, яблока и вареных яиц. О его пользе знают все без исключения и готовят в каждой семье. Это легкое в приготовлении и вместе с тем сытное блюдо, которым можно позавтракать или поужинать.

В составе данного весеннего салата отсутствуют продукты из мяса, однако он включает в себя много витаминов, поэтому подходит тем людям, которые придерживаются диет. Ранней весной такой салат с яйцами и зеленым луком особо востребован, когда организм страдает от недостатка витаминов и остро нуждается в их пополнении.

Зеленый лук прекрасно сочетается с яйцами и майонезом, а кисловатое яблоко придает ему особую сочность. Некоторую остроту и пикантность придает добавление твердого сыра. Этот зеленый салатик отлично подходит к мясным и овощным блюдам.

Такой витаминный и легкий весенний салат готовится по следующему рецепту:

Ингредиенты:

- пучок лука зеленого 100 г
- 3 яйца куриные (перепелиные)
- 150 граммов маложирного сыра (твердого)
- 1 яблоко
- соль, натуральный йогурт (нежирная сметана) 2 ст л

Приготовление:

Для того, чтобы приготовить данный салат нам понадобятся: зеленый лук, сыр твердых сортов, кисловатое яблоко, вареные яйца и йогурт.

Яйца отварить минут восемь, остудить, почистить и нарезать аккуратными кубиками.

Куриные яйца в рецепте можно смело заменить перепелиными, от этого он будет еще полезнее.

Лук тщательно вымыть, подсушить и мелко порезать.

Яблоко почистить от кожуры и перегородок, порезать тонкой соломкой.

Сыр порезать тоненькой соломкой, а можно натереть его на средней терке.

Соединить в глубокой миске все ингредиенты: зеленый лук, сыр, яблоко, вареные яйца.

Заправить блюдо йогуртом, добавить соли и хорошо вымешать.

Наш салатик готов - ешьте легкий, витаминный «Весенний салат» и будьте всегда здоровы!