

Сэндвич с рыбой



На 100 грамм:
Калорийность: **84,16 ккал.**
Белки: **9,73 г.**
Жиры: **3,69 г.**
Углеводы: **3,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sendvich-s-ryboj/>

Ингредиенты:

- хлеб ржаной
- 100 г семги слабосоленой
- 60 г творога нежирного
- 50 г редиса
- 100 г огурцов
- 1/4 луковицы
- соль
- сахар
- лимонный сок
- зелень (укроп, лук зеленый)

Приготовление:

Мелко нарезать зелень и укроп и репчатый лук. Добавить творог и размешать (можно блендером).

Хлеб намазать творожной массой, сверху положить слой редиса, затем слой огурцов, затем ломтики тонко порезанной слабосоленой семги.