

Супер вкусный диетический салат



На 100 грамм:
Калорийность: **61.51 ккал.**
Белки: **8.49 г.**
Жиры: **1.93 г.**
Углеводы: **2.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/super-vkusnyj-dieticheskij-salat/>

Ингредиенты:

- шампиньоны 150 г
- сок лимонный 1 ч. л
- перец болгарский зеленый
- желтый, красный 100 г
- укроп по вкусу
- сыр маложирный твердый 25 г

Приготовление:

Салат будет не только нравится вкусом, но поднимать настроение своим внешним видом.

1. Перец вымойте, удалите семена и разделите каждый пополам. Половинки перца нарежьте соломкой.
2. Шампиньоны вымойте, слегка обсушите и нарежьте небольшими кусочками, отварите.
3. Смешайте готовые шампиньоны, перец.
4. Натрите сыр на крупной терке.
5. Добавьте сыр к грибам и перцу и хорошо перемешайте.
6. Выдавите сок лимона и приправьте им салат для придания свежести. В этом салате сок лимона заменяет все специи.
7. Салат не солится и не перчится.
8. Перемешайте и выложите в салатницу. Украсьте зеленью и подавайте к столу.