

Свекла с черносливом, чесноком и грецкими орехами



На 100 грамм:
Калорийность: **110 ккал.**
Белки: **2,3 г.**
Жиры: **6,4 г.**
Углеводы: **12,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svekla-s-chnoslivom-chesnokom-i-greckimi-orehami/>

Ингредиенты:

- 1 запеченая свеклы
- 3 крупных чернослива
- 4 крупных грецких ореха
- 1 очень маленький зубчик чеснока
- 1 ч.л. белого бальзамического уксуса (лимонного сока)
- 1 ст.л. оливкового масла первого отжима (extra virgin)
- щепотка кайенского перца
- соль
- черный молотый перец

Приготовление:

Чернослив мелко нарезать, орехи порубить, чеснок пропустить через пресс.
Смешать все ингредиенты для салата.
Заправить маслом с бальзамическим уксусом.
Дать немного настояться.