

Свекольник на кефире



На 100 грамм:

Калорийность: 41.94 ккал.

Белки: **2.47 г.** Жиры: **1.18 г.** Углеводы: **5.29 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/svekolnik-na-kefire/

Ингредиенты:

- огурцы 350 гр
- свёкла 350 гр
- кефир 1000 мл
- укроп 30 гр
- лук зеленый 30 гр
- чеснок дольки 2 шт
- соль морская 1/2 ч. ложки

Приготовление:

Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите. Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.

Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.

Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.

Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.