

Табуле с гречей



На 100 грамм:
Калорийность: **88.8 ккал.**
Белки: **2.97 г.**
Жиры: **5.39 г.**
Углеводы: **7.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tabule-s-grechej/>

Ингредиенты:

- 1 огурец
- 1 помидор
- 1 пучок зелени(любой на ваш вкус)
- лук репчатый
- отварная гречка 100 гр
- брынза 40 гр
- оливковое масло и лимонный сок для заправки
- соль, перец, специи на ваш вкус

Приготовление:

Овощи и брынзу нарезать мелкими кубиками, порубить зелень. Все смешать, добавить гречу, специи, соль, заправить оливковым маслом и лимонный соком. Все готово!