

Вкусный салат для похудения



На 100 грамм:
Калорийность: **76,53 ккал.**
Белки: **6,26 г.**
Жиры: **2,8 г.**
Углеводы: **6,27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnyj-salat-dlya-pohudeniya/>

Ингредиенты:

- морковь свежая -2 штуки
- свежее сочное яблоко - 1 шт
- пучок укропа
- нежирный йогурт или сметана
- сыр нежирный 5-15% около 100 гр
- сок лимона

Приготовление:

Очистите яблоки, удалите семечки и сердцевину и нарежьте кубиками, сбрызните соком лимона чтоб не потемнели.

Натрите сыр.

Натрите морковь на крупной терке.

Порежьте укроп и посыпьте им салат.

Заправьте низкокалорийным йогуртом (3-4 ст.л.).