

Замечательный салатик - отличная идея!



На 100 грамм:
Калорийность: **93.89 ккал.**
Белки: **8.2 г.**
Жиры: **4.86 г.**
Углеводы: **4.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zamechatelnyj-salatik-otlichnaya-ideya/>

Ингредиенты:

- 120 гр вареной свеклы
- 104 гр вареной моркови
- 129 гр вареных яиц
- 10 гр зеленого лука
- 3 ч.л. йогурта
- 80 гр слабосоленого кижуча
- красная икра для украшения (можно и без нее)

Приготовление:

Свеклу, морковь натереть на крупной терке, яйца, рыбу порезать на кубики!
Выложить в разъемное кольцо свеклу, промазать йогуртом, затем морковь, йогурт, яйца, йогурт, лук, затем рыбу! Украсить икрой! На ночь в холодильник для пропитки!