

Азиатский огуречный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **136.85 ккал.**
Белки: **1.64 г.**
Жиры: **11.26 г.**
Углеводы: **7.22 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/aziatckij-ogurechnyj-salat/>

Ингредиенты:

- 400г огурцов
- 1 чили
- небольшой пучок зелени кинзы
- несколько перьев зеленого лука
- кунжутные семечки для посыпки
- 1 ч/л измельченного арахиса
- 1/2 зубчика чеснока

заправка:

- 2 ст/л соевого соуса
- 1 ст/л жидкого меда/тросниковый сахар
- 3 ст/л кунжутного масла
- 1 ст/л сока лайма

Приготовление:

Все смешиваем, раскладываем по тарелкам и подаем.