

Морковный салат с курагой и йогуртом



На 100 грамм:
Калорийность: **49.9 ккал.**
Белки: **1.48 г.**
Жиры: **0.58 г.**
Углеводы: **9.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-salat-s-kuragoj-i-jogurtom/>

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 1 небольшое яблоко
- 1 ст.л нарезанной кураги
- зелень сельдерея
- 3 ст.л натурального йогурта
- 1 ч.л меда
- 2 ст.л лимонного сока
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Яблоко и морковь очистить и нарезать тонко (нашинковать по-корейски). Смешать с курагой и сельдереем.

Смешать йогурт, мед и лимонный сок. Заправить салат и поставить на 20 минут в холодильник.