

Салат из кальмаров с ветчиной и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **108,88 ккал.**
Белки: **7,84 г.**
Жиры: **5,21 г.**
Углеводы: **8,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kalmarov-s-vetchinoj-i-gribami/>

Ингредиенты:

- кальмары 2 штуки
- лук репчатый 1 головка
- морковь 1 штука
- консервированная фасоль 1 банка
- ветчина 200 г
- шампиньоны 1 банка
- сметана по вкусу

Приготовление:

Тщательно промойте тушки кальмаров, отварите, дайте остыть и нарежьте соломкой. Натрите морковь на крупной терке. Мелко нарежьте лук и обжарьте его на оливковом масле вместе с морковью.

Нарежьте ветчину и маринованные грибы соломкой.

Перемешайте все ингредиенты, добавьте консервированную фасоль и заправьте салат сметаной.