

# Салат из сельдерея и тофу



На 100 грамм:  
Калорийность: **85.75 ккал.**  
Белки: **6.21 г.**  
Жиры: **4.94 г.**  
Углеводы: **4.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-seldereya-i-tofu/>

## **Ингредиенты:**

- 450 г тофу
- 200 г стебля сельдерея
- 5 столовых ложек йогурта
- 3 столовые ложки горчицы
- 3 ст.л. сока лимона
- 50 г красного лука
- 50 г зеленого яблока
- 20 г кунжута
- петрушка

## **Приготовление:**

Тофу, овощи, зелень и яблоко нарезать. Заправить йогуртом, горчицей, обжаренным кунжутом и соком лимона.

Поставить ненадолго в холодильник.