

Салат из сельдерея



На 100 грамм:
Калорийность: **176.14 ккал.**
Белки: **1.8 г.**
Жиры: **14.83 г.**
Углеводы: **8.7 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 большой корень сельдерея
- 1 крупное кислое яблоко

для заправки:

- 1 ч. ложка готовой горчицы
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка грецкого ореха
- соль
- перец черный молотый

Приготовление:

Яблоко и корень сельдерея очистить от кожуры, у яблока вырезать сердцевину.

Нарезать яблоко и сельдерей тонкой соломкой и перемешать.

Для заправки смешать оливковое масло с соевым соусом, лимонным соком и горчицей, посолить, поперчить.

Полить салат заправкой, хорошо перемешать и подавать к столу.

Можно по желанию добавить грецких орехов.