

Салат из шпината с сёмгой



На 100 грамм:
Калорийность: **156.11 ккал.**
Белки: **7.69 г.**
Жиры: **13.13 г.**
Углеводы: **2.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-shpinata-s-semgoj/>

Ингредиенты:

- шпинат – 200 г
- сёмга - 200 гр
- помидоры черри – 250 г

заправка:

- горчица зерновая – 2 ст.л
- винный уксус – 2 ст.л
- оливковое масло – 3 ст.л

Приготовление:

Шпинат промыть, обсушить бумажными полотенцами. Если листья крупные, то порезать их, мелкие – можно оставить целыми. Выложить шпинат в салатник.

Помидоры Черри помыть и разрезать пополам.

Выложить в салатник.

Сёмгу нарезать кубиками.

Отправить в салат.

Для заправки оливковое масло, горчицу и винный уксус смешать в небольшой миске венчиком.

Заправить салат. .