

Салат «королевская креветка»



На 100 грамм:
Калорийность: **103.21 ккал.**
Белки: **11.92 г.**
Жиры: **4.9 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-korolevskaya-krevetka/>

Ингредиенты:

- 900 г очищенных креветок вареных
- 1 зеленый болгарский перчик, порезанный на небольшие кубики
- 1 красный перец сладкий, мелко порезанный
- 5 измельченных зубчиков чеснока
- 1 порезанная на кубики луковица
- свежая кинза измельченная
- 1 авокадо очищенный, без косточек и нарезанный
- 2 ст. ложки масла, лучше если будет оливковое
- черный перец молотый и соль

Приготовление:

Креветки смешать в большой салатнице с красным и зеленым болгарским перцем, чесноком, луком, кинзой, и авокадо. Добавить оливковое масло, посолить и посыпать перцем. Прикройте крышкой, и уберите в холодное место, на час, как минимум, чтобы салат настоялся. Подавать охлажденным.

Нарезка из морепродуктов.

Основа – листья зеленого салата, в центр положите петрушку, затем – скумбрия холодного копчения, отварные яйца, разрезанные пополам, украшенные сверху белковой икрой, отваренные креветки, часть которых очищена не до конца (оставить хвостики). Внешнее кольцо состоит из креветок полностью очищенных. Украсить зеленью. В этом блюде опасность для фигуры представляет только скумбрия.