

Салат с арбузом и чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **76.03 ккал.**
Белки: **7.67 г.**
Жиры: **1.99 г.**
Углеводы: **6.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-arbuzom-i-chesnokom/>

Ингредиенты:

- кориандра порошок — 1 ч.л
- соль и перец
- чеснока — 2 зубчика
- устричного соуса — 60 мл
- лимонного сока — 60 мл
- кунжутного масла — 1 ч.л
- креветок с хвостиком — 450 г
- арбуза — 500 г
- мандарин или грейпфрут — 1 шт
- орешек — 50 г
- мята

Приготовление:

Смешиваем кориандр с солью, перцем и измельченным чесноком.
Добавляем лимонный сок с кунжутным маслом и устричным соусом.
Хорошо перемешиваем.
Креветки очищаем оставляя хвостики и обжариваем на оливковом масле,
С обеих сторон по одной минуте.
Мякоть арбуза нарезаем на крупные кубики.
Мандарин очищаем от кожуры и пленки.
Смешиваем фрукты с заправкой.
Для подачи украшаем мятными листочками.