

Салат с кальмаром и свеклой



На 100 грамм:
Калорийность: **75.86 ккал.**
Белки: **9.33 г.**
Жиры: **1.69 г.**
Углеводы: **5.29 г.**

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

Ингредиенты:

- кальмар - 2 шт (у нас консервированный)
- свекла - 2 шт
- сыр - 50 г
- чеснок - 6 г
- натуральный йогурт - 50 мл
- зелень - по вкусу
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Натереть крупно свеклу и сыр, чеснок раздавить прессом, добавить кусочки кальмаров, подсолить. Заправить йогуртом, дать постоять, оформить веточками зелени, подать к столу.