

# Салат с сельдью, свеклой и авокадо



На 100 грамм:  
Калорийность: **100.32 ккал.**  
Белки: **6.23 г.**  
Жиры: **6.12 г.**  
Углеводы: **5 г.**

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

## Ингредиенты:

- авокадо 1 шт
- свекла 1 шт
- сельдь 200 г
- помидоры 1-2 шт
- яйца 1-2 шт
- красный лук шт
- сок лимона
- йогурт натуральный
- укроп

## Приготовление:

Яйца и свеклу отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками или натереть на терке. Помидоры, сельдь, лук и авокадо тоже нарезать кубиками. Сельдь сбрызнуть лимонным соком.

Выложить салат слоями, перемазывая их йогуртом.