

Салатик для здоровья и фигуры



На 100 грамм:
Калорийность: **43.72 ккал.**
Белки: **1 г.**
Жиры: **0.38 г.**
Углеводы: **9.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salatik-dlya-zdorovya-i-figury/>

Ингредиенты:

- морковь (крупная) — 1шт
- яблоко (зеленое) — 1шт
- апельсин — 1шт
- корица (молотая, по вкусу) — 1/6 ч.л
- мед (по желанию) — 1 ч.л
- йогурт (без добавок, по желанию) — 1-2 ст.л

Приготовление:

морковь пропустить через комбайн
яблоки с кожурой потереть на мелкой терке
очистить и порезать кубиками апельсин
все ингредиенты перемешать и добавить мед
кто любит корицу, то можно добавить немного
по желанию заправить йогуртом или сметаной

По желанию можно добавить орехи, изюм.