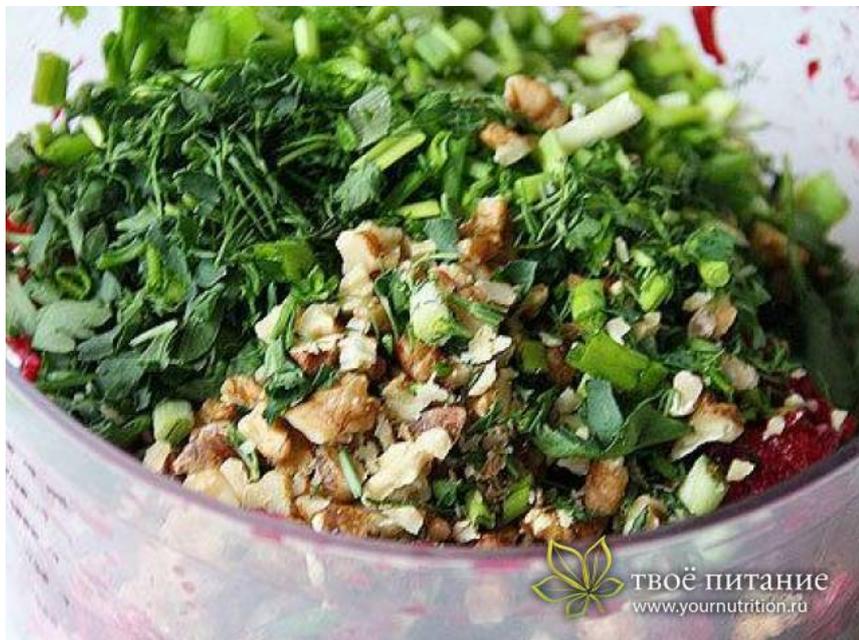


Свекольный салат с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **63.67 ккал.**
Белки: **1.21 г.**
Жиры: **2.91 г.**
Углеводы: **7.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svekolnyj-salat-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- свекла (отварная) - 1 шт
- яблоки - 3 шт
- зелень укропа - 1 пучок
- зелень петрушки - 1 пучок
- лук зелёный - 0,5 пучка
- орехи грецкие (очищенные) - 1 горсть
- листья зелёного салата
- масло облепиховое

Приготовление:

Зелень укропа, петрушки и зелёный лук измельчить. Грецкие орехи нарезать крупно или мелко, по желанию.

У яблок удалить семена. Яблоки и свеклу измельчить на тёрке. Соединить и перемешать. К тертым яблокам и свекле добавить измельчённую зелень, зелёный лук и орехи. Все хорошо перемешать.

На дно салатника выложить листья зелёного салата, на листья салата свекольный салат. Полить салат маслом.