

Творожный салат для худеющих



На 100 грамм:
Калорийность: **45,5 ккал.**
Белки: **3,76 г.**
Жиры: **1,36 г.**
Углеводы: **4,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-salat-dlya-hudeyushih/>

Ингредиенты:

- помидор – 2 средних штуки
- болгарский перец – 1 небольшой
- зелень – по вкусу, я взяла пол пучка укропа
- соль – по вкусу
- маслины – 1 небольшая горсть
- творог зерненный

Приготовление:

Зелень мелко нарезать.

Болгарский перец нарезать небольшими кубиками, помидор – дольками, маслины – кружочками, либо можете оставить целыми.

Все перемешать с творогом, посолить по вкусу.