

# Итальянский салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **90.26 ккал.**  
Белки: **3.4 г.**  
Жиры: **6.73 г.**  
Углеводы: **3.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/italyanskij-salat/>

## Ингредиенты:

- кукуруза консервированная 340 г
- грибы маринованные 300 г
- огурцы 6 шт
- ветчина 340 г
- лук зеленый 60 г
- майонез 200 г

## Приготовление:

Нарезаем грибы маринованные.  
Затем сцеживаем консервированную кукурузу и высыпаем в салатник.  
Ветчину нарезаем соломкой.  
Затем свежие огурцы нарезаем соломкой и добавляем перья зеленого лука.  
Все перемешиваем солим, заправляем майонезом. Салат готов, приятного аппетита.