

Лёгкий и сытный морковный салатик



На 100 грамм:
Калорийность: **79,43 ккал.**
Белки: **5,52 г.**
Жиры: **4,25 г.**
Углеводы: **4,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-i-sytnyj-morkovnyj-salatik/>

Ингредиенты:

- яйца вареные 5-6 штук
- морковь 4-5 штук (среднего размера)
- чеснок 2-3 зубчиков
- натуральный йогурт 1-2 ст. ложек
- соль

Приготовление:

Морковку чистим и натираем на терке среднего размера.
Очищаем яйца и либо натираем на той же терке, либо нарезаем мелкими кубиками.
Выкладываем в салатник к моркови.
Зубчики чеснока очищаем и измельчаем давилкой.
Добавляем к моркови с яйцами чеснок, соль и йогурт. Все хорошо перемешиваем и наш салат готов!