

Салат из корнеплодов, яблок и сухофруктов



На 100 грамм:
Калорийность: **108,45 ккал.**
Белки: **1,83 г.**
Жиры: **0,31 г.**
Углеводы: **25,95 г.**

Время приготовления: **15 минут**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-korneplodov-yablok-i-suhofruktov/>

Ингредиенты:

- морковь - 1 штука
- свекла - половина
- чеснок - 2 зубчика
- яблоко - половина
- изюм - 100 грамм

Приготовление:

- 1 слой - натереть морковь.
 - 2 слой - натереть яблоко.
 - 3 слой - выложить половину изюма.
 - 4 слой - выложить свеклу, натертую на самую мелкую терку.
 - 5 слой - выложить майонезно-чесночную смесь.
 - 6 слой - натереть морковь.
- Сверху выложить оставшийся изюм.