

Салат с яблоком, гранатом и миндалем



На 100 грамм:
Калорийность: **130.55 ккал.**
Белки: **4.67 г.**
Жиры: **9.36 г.**
Углеводы: **7.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-yablokom-granatom-i-mindalem/>

Очень простой и очень вкусный салат, который понравится всем домашним без исключения.

Ингредиенты:

- зелень 6 чашек
- миндаль 1 чашка
- яблоки 2 шт
- фета 1/2 чашки
- зерна граната 3/4 чашки

для заправки:

- домашний майонез 1/3 чашки
- молоко 1/4 чашки
- яблочный уксус 4 ч. л
- лимонный сок 1 ст. л
- семена мака 2 ч. л

Приготовление:

В большой миске смешайте зелень, миндаль, яблоки, нарезанные ломтиками, раскрошенную фету и зерна граната.

В маленькой миске взбейте вместе майонез, молоко, уксус, лимонный сок и семена мака.

Заправьте салат и перемешайте.