

Витаминный салат из свеклы и чернослива



На 100 грамм:
Калорийность: **101.93 ккал.**
Белки: **2.78 г.**
Жиры: **5.16 г.**
Углеводы: **11.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vitaminnyj-salat-iz-svekly-i-chnosliva/>

Ингредиенты:

- свекла 500 г
- чернослив -50 г
- грецкий орех 50 г

для заправки:

- натуральный йогурт 5 ст. л
- соль

Приготовление:

Свеклу помыть, плотно завернуть в фольгу, и запечь в духовке 1-1,5 часа в зависимости от размера свеклы. Фольгу развернуть и полностью охладить свеклу.

Чернослив залить кипятком на 2-3 минуты, чтобы он немного набух. Воду слить и нарезать его небольшими кусочками.

Грецкие орехи порезать небольшими кусочками.

Свеклу почистить, натереть на крупной терке. К свекле добавить чернослив, орехи (1/4 часть орехов оставить для украшения). Добавить йогурт, немного посолить. Перемешать.

При подаче салат посыпать остальными грецкими орехами.