



Салат с копченым лососем

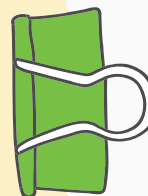
Хотите не только удивить и порадовать себя и близких вкусным, но и полезным блюдом? Тогда рекомендую салат с копченым лососем. Он не может не понравиться!

Калорийность: 99 ккал/100 г. **Б/Ж/У:** 6-7-3

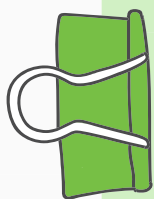
Количество порций/вес: 2/390 г.

Время приготовления: 10 минут

Сложность: просто



Ингредиенты



огурцы свежие - 160 г
лосось копченый - 80 г
мандарин (дольки) - 100 г
руккола или любой листовой салат - 20 г
сок лимонный - 30 г
масло оливковое - 15 г
кунжут (семена) - 10 г



Приготовление

- 1 Мелко нарезаем огурец, рыбу и очищенный мандарин.
- 2 Тщательно моем и рвем зелень, добавляем лимонный сок, оливковое масло, кунжут. По вкусу солим.