



## Салат из кальмаров "Диетический"



<b>На 1130 г</b>	Калории 796	Белки 75.0	Жиры 32.6	Углеводы 49.4
<b>На 100 г</b>	Калории 70.5	Белки 6.6	Жиры 2.9	Углеводы 4.4

### Ингредиенты

Кальмар отварной - 270 граммов  
Свежий огурец - 100 граммов  
Перец болгарский - 180 граммов  
Помидоры - 160 граммов  
Лук репчатый красный - 80 граммов  
Горошек зеленый нежный - 230 граммов  
Оливковое масло нерафинированное Extra Virgin (первый холодный отжим) Испания - 10 граммов  
Масло подсолнечное - 10 граммов  
Соль поваренная пищевая - 10 граммов  
Яйцо куриное (белок) - 80 граммов

Процент потерь по массе: -13 %

### Описание

Кальмары отварить, порезать тонкими полосочками, добавить остальные ингредиенты по списку, заправить маслом оливковым и подсолнечным. Я использую всегда два масла. Оливковое усиливает вкус всех продуктов, а подсолнечное (не рафинированное) оставляет вкус семечки. Сочетание великолепное! По желанию можно добавить специи или зубчик чеснока, кто-то предпочитает укропчик - он тоже будет не лишней! Приятного аппетита, друзья!

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)