



Салат из кальмаров "Диетический"



На 1130 г	Калории 796	Белки 75.0	Жиры 32.6	Углеводы 49.4
На 100 г	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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru