Салат с апельсином

OsThemes · 21.02.2024

Время готовки

45 минут

Сложность

Средне

Серверовка

4

Описание

Салат с апельсином является полезным блюдом для здоровья, так как сочетает в себе множество питательных веществ и микроэлементов. Апельсин богат витамином С, который способствует укреплению иммунной системы, а также помогает в процессе обмена веществ в организме. В то же время, зеленые листья салата являются отличным источником фолиевой кислоты, которая необходима для правильного развития клеток и предотвращения анемии. Кроме того, салат с апельсином может улучшить ваше настроение, поскольку апельсин содержит хорошее количество серотонина, который способствует улучшению настроения и снижению стресса.

Ингредиенты

- 75 г отварного мяса (курица, постная свинина, говядина, индейка и пр.),
- 1/2 (68 г) апельсина очищенного (можно взять мандарин),
- 20 г лука репчатого,
- 1 яйцо варёное,
- 40 г сыра,
- 50 г кукурузы консервированной,
- 45 г корейской моркови,
- 1 ст.л. сметаны,
- 1 ст.л. майонеза,
- соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Апельсин (мандарин) очистить от кожуры и плёнок, нарезать кусочками. Лук репчатый, яйцо и мясо нарезать кубиками. Сыр натереть.
2. Сложить все ингредиенты в салатницу, добавить корейскую морковь, кукурузу, посолить. Заправить сметаной и майонезом.
3. Перемешать и подать к столу, можно добавить в салат зелень.