Салат с креветками и яблоком

OsThemes · 21.02.2024



Время готовки

20 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Салат с креветками и яблоком - это здоровое и вкусное блюдо, которое предлагает множество полезных свойств для вашего организма. Креветки являются отличным источником белка, здоровых жиров и микроэлементов, таких как железо, селен и фосфор. Яблоко, наряду с другими фруктами, богато антиоксидантами, которые помогают защищать клетки от повреждений свободных радикалов. Кроме того, салат с креветками и яблоком содержит витамин С и волокна, которые способствуют укреплению иммунитета и нормализации процесса переваривания пищи. В целом, это блюдо сочетает в себе вкус, лёгкость и здоровые компоненты, что делает его идеальным выбором для тех, кто стремится к здоровому и равновесному питанию.

Ингредиенты

- Креветки очищенные — 300 г.
- Яблоко — 1 шт.
- Майонез — 4 ст. л.
- Петрушка и соль — по вкусу

Способ приготовления

1. Отварите креветки в воде с добавлением соли, почистите, удалите черную жилку.
2. Из яблока удалите сердцевину с семенами и нарежьте тонкими ломтиками.
3. Петрушку мелко порубить, смешать с креветками и яблоком, посолить и заправить салат майонезом.
4. Тарелку можно украсить листом салата и выложить на него креветочный салат.