

Салата з яек, морквы і яблыка

Падчас страты апетыту; пры зніжэнні вагі

Інгрэдыенты:

- 2 вараныя яйкі
- 2 сярэднія яблыкі
- 1 морква
- Запраўка – сметана, ёгурт або любы хатні маянэз

Спосаб прыгатавання:

1. Чысцім ад лупіны яблыкі, моркву і яйкі.
1. Здрабняем на буйной тарцы яйкі і яблыкі.
2. Выкладваем пластамі, пачынаючы з яблыкаў. Кожны пласт змазваем запраўкай.
3. Здрабняем на дробнай тарцы моркву. Выкладваем верхнім пластом, змазваем запраўкай.
4. Зверху пасыпаем зелянінай.

Смачна есці!

Салат из яиц, моркови и яблока

При потере аппетита; снижении веса

Ингредиенты:

- 2 вареных яйца
- 2 средних яблока
- 1 морковь
- Заправка – сметана, йогурт или любой домашний майонез.

Способ приготовления:

1. Очищаем яблоки, морковь и яйца.
2. Измельчаем на крупной терке яйца и яблоки.
3. Выкладываем слоями, начиная с яблок. Каждый слой смазываем заправкой.
4. Измельчаем на мелкой терке морковь. Выкладываем верхним слоем, смазываем заправкой.
5. Сверху посыпаем зеленью.

Приятного аппетита!