

# Салат из свеклы с грецкими орехами

## Ингредиенты

- Свекла свежая - 110 г
- Орехи грецкие - 10 г
- Сметана 10% - 10 г

## Нутриенты

- Энергия (ккал) 124.6
- Жиры (г) 7.7
- Белки (г) 2.8
- Углеводы (г) 7.6
- Калий, К (мг) 414
- Натрий, Na (мг) 91
- Фосфор, Р (мг) 84.8

## Способ приготовления

1. Отварите свеклу, очистите и натрите на терке.
2. Добавьте измельченные орехи, сметану и перемешайте.