



# Салат из редиски с огурцом и яйцами



Простой рецепт легкого весеннего салата!  
Быстро! Вкусно! Полезно!

Легкое витаминное блюдо!

Редис содержит большое количество витаминов (С, группа В, РР), а также



калий, магний, железо, фосфор. Содержит много клетчатки, что способствует улучшению пищеварения.

Кроме того, он содержит мало калорий (всего 19 ккал на 100 гр). Этот овощ просто находка для тех, кто на ПП.

## Ингредиенты:

Редис	300 гр
Огурцы	2 шт
Яйца	3 шт
Зеленый лук	4 шт
Петрушка	1 небольшой пучок
Укроп	1 небольшой пучок
Натуральный йогурт 2,5%	2 ст. л.
Соль	1 по вкусу

## Инструкция приготовления:



Начинаем подготовку с яиц - их необходимо сварить вкрутую, охладить и очистить от скорлупы. Овощи и зелень тщательно моем. Нарезаем редиску кольцами.



Разрезаем яйцо пополам и нарезаем дольками.



Огурец также нарезаем дольками.



Мелко нарезаем зелень. Солим и заправляем натуральным йогуртом (у меня 2,5% жирности).



Все аккуратно перемешиваем, чтобы яйца не сильно развалились. Приятного аппетита и на здоровье!