

Салат из помидоров и крабов



1 порция: 1 помидор, 2 крабовых палочки, 30 г Российского сыра, майонез.

Нарезать помидор и крабовые палочки. Натереть сыр. Добавить помидоры и крабовые палочки и перемешать. Залить майонезом.

Салат из помидоров и крабов - идеи для более здорового варианта

- Используйте креветки или рыбу вместо крабовых палочек (например, консервированный тунец в собственном соке)
- Выберите сыр с меньшим содержанием жира (15%)
- Майонез можно частично или полностью заменить греческим йогуртом
- Можно добавить зелень - укроп, петрушку или чеснок