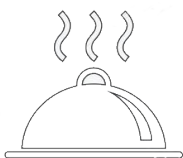


# Салат с грушами и орехами кешью



0 ч 20 мин



2 порции



8 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	331 Ккал
Белки:	12.4 грамм
Жиры:	23.4 грамм
Углеводы:	20.2 грамм

# Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Салаты](#)

Ингредиент	Кол-во
Растительное масло	1 столовая ложка
Соевый соус	1 столовая ложка
Груши	1 штука
Сок лайма	1 столовая ложка
Руккола	100 г
Кешью	$\frac{1}{4}$ ; стакана
Смесь салатных листьев Пати микс <a href="#">#171</a> ;Белая Дача <a href="#">#187</a> ;	200 г
Кресс-салат	150 г

# Инструкция

1. В чашке смешать ингредиенты для заправки — масло, сок лайма, соевый соус. Заправить зелень. Добавить грушу, нарезанную ломтиками, кешью, еще раз аккуратно перемешать.