



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

здоровое-питание.рф

Карпаччо из свеклы



- Автор рецепта
ilyuk_si
- Время приготовления
10 мин
- Калорийность
105 ккал/100 г
- Вес
150 г
- Количество порций
1

Этот рецепт - находка для начинающих хозяек, готовится просто, а выглядит изысканно. При этом свекла - уникальный корнеплод, который после тепловой обработки практически не лишается своих полезных свойств.

Ингредиенты

- Свекла 150 гр
- Сыр Фета 30 гр
- Кедровые орешки 5 гр
- Оливковое масло 5 мл
- Зелень 3 гр

Процесс приготовления

Шаг 1

Свеклу моем и отвариваем до готовности. Если свекла молодая, она варится быстрее. Очищаем вареный корнеплод, нарезаем тонкими ломтиками по 2-3 мм и красиво выкладываем на тарелку.



Шаг 2

Сверху на свекольные ломтики выкладываем кубики сыра фета. Посыпаем блюдо кедровыми орешками и зеленью: в нашем случае это колечки лука-поррея. Не забываем, что блюдо должно получиться не только вкусным и полезным, но и красивым.



Шаг 3

Последние аккорды: солим, перчим и сбрызгиваем оливковым маслом. Шедевр готов.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь
рацион**