

Салат из шпината и свежих огурцов

1 огурец, 50 г шпината, 30 г сметаны, сок $\frac{1}{8}$ лимона, веточка укропа, 3 г сахара, 50 г пармезана, соль по вкусу.

Огурец нарезать кружочками, каждый из которых потом разделить на четыре части. Шпинат хорошо вымыть и нарезать небольшими полосками. Укроп измельчить. Смешать огурец, шпинат и укроп, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар и соль, полить сметаной, посыпать пармезаном.