

## Как сделать Оливье полезнее – рассказала врач

27.12.2024



Врач-эндокринолог Видновской клинической больницы Минздрава Московской области Мария Калошина рассказала, как сделать новогодний салат Оливье полезнее. Для этого необходимо заменить колбасу отварной курицей, картофель – авокадо.

Также врач посоветовала использовать для салата свежие огурцы и замороженный горошек, чтобы не нагружать праздничный салат консервантами, а майонез заменить на оригинальный соус собственного приготовления.

«Йогурт низкой жирности, половинка чайной ложки горчицы, желток и ложка соевого соуса перемешиваются до однородной массы. Вкусный, а главное полезный соус готов», – рассказала «РИА Новостям» Калошина.

Также эндокринолог напомнила, что такие салаты нельзя долго хранить и не готовить их за сутки до праздника, чтобы блюдо не успело испортиться.

«Не стоит готовить тазик оливье за сутки до праздничного ужина или доедать его, «чтобы не пропал», 1 января», – добавила врач.

Ранее [врач рассказала, какую пользу несет хурма для организма](#)

*Кирилл Суржик*