

В лучших заправках для салата содержатся полезные для сердца жиры и минимальное количество добавленного сахара. Вот какие варианты вы можете попробовать.

**Кунжутный имбирь.** Эта заправка сочетает в себе кунжутное масло, имбирь и сою. Правда, учитывайте, что масло из кунжута может быть калорийным и жирным, не содержит клетчатки и белка.

**Бальзамический винегрет.** Избегайте этого варианта, если у вас аллергия на уксус.

**Авокадо и лайм.** Можете смешать для этого греческий йогурт, авокадо и сок лайма. Лайм даст вам витамин С, авокадо богато мононенасыщенными жирами, которые полезны для сердца.

**Лимонный винегрет.** Добавление в уксус лимона поможет компенсировать кислый вкус уксуса.

**Медово-горчичная.** Эта заправка содержит такие ингредиенты, как уксус, горчица, оливковое масло, мёд.



StefaNikolic / Getty Images

**Греческий йогуртовый ранч.** В греческом йогурте нет клетчатки, зато много белка, мало жира и килокалорий.

**Яблочный винегрет.** Добавление оливкового масла к яблочному уксусу сделает заправку лёгкой, слегка пикантной и полезной для сердца.

**Имбирь и куркума.** В качестве основы для этой заправке используйте оливковое масло и яблочный уксус.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**