



## Овощной салат с маслом



На 100 г	Калории 69	Белки 1.0	Жиры 5.1	Углеводы 4.7
На 100 г	Калории 68.7	Белки 1.0	Жиры 5.1	Углеводы 4.7

### Ингредиенты

Краснокочанная капуста - 20 граммов  
Помидоры - 20 граммов  
Огурцы свежие - 20 граммов  
Перец зеленый сладкий - 20 граммов  
Лук красный - 15 граммов  
Оливковое масло - 1 чайная ложка

Процент потерь по массе: 90 %

### Описание

Всё порезать соломкой и добавить 1 ч.л оливкового масла. А если добавить сметаны 10 г. вместо оливкового масла, то можно вычесть 25 ккал.  
На фото ровно 100 г.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)