



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