



## САЛАТ



<b>На 1105 г</b>	Калории 315	Белки 12.3	Жиры 6.3	Углеводы 48.3
<b>На 100 г</b>	Калории 28.5	Белки 1.1	Жиры 0.6	Углеводы 4.4

### Ингредиенты

Огурцы - 250 граммов  
Помидоры - 300 граммов  
Перец болгарский - 200 граммов  
Сельдерей (корень) - 250 граммов  
Лук красный - 100 граммов  
Оливковое масло - 1 чайная ложка

Процент потерь по массе: -10.5 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)