



## Салат из капусты с огурцом и луком



На 320 г

Калории  
180

Белки  
4.9

Жиры  
10.1

Углеводы  
17.8

На 100 г

Калории  
56.2

Белки  
1.5

Жиры  
3.2

Углеводы  
5.6

### Ингредиенты

Капуста белокочанная - 100 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов  
Огурец - 1 штука  
Петрушка зелень - 10 граммов  
Масло растительное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 68 %

### Описание

Мелко шинковать капусту. Размять ее с солью. Добавить порезанные огурец, репчатый лук и петрушку. Заправить все растительным маслом. Добавить специи по вкусу.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)