



## Салат из капусты с огурцом и луком



<b>На 320 г</b>	Калории 180	Белки 4.9	Жиры 10.1	Углеводы 17.8
<b>На 100 г</b>	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

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