



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 белокачанная - 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 beregifigu.ru