



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

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru