



## Салат из овощей с сыром и сметаной



<b>На 290 г</b>	Калории 181	Белки 10.8	Жиры 9.8	Углеводы 11.8
<b>На 100 г</b>	Калории 62.3	Белки 3.7	Жиры 3.4	Углеводы 4.1

### Ингредиенты

Помидор свежий - 100 граммов  
Перец красный сладкий - 50 граммов  
Огурец - 70 граммов  
Лук репчатый - 30 граммов  
Сметана 15% - 10 граммов  
Сыр "Кантри" - 30 граммов

Процент потерь по массе: 71 %

### Инструкция по приготовлению

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