



## Салат из пекинской капусты овощной с добавлением масла



<b>На 865 г</b>	Калории 282	Белки 12.6	Жиры 10.9	Углеводы 32.2
<b>На 100 г</b>	Калории 32.6	Белки 1.5	Жиры 1.3	Углеводы 3.7

### Ингредиенты

Консервированный горошек Салатный - 150 граммов  
Свежий огурец - 135 граммов  
Помидор свежий - 135 граммов  
Лук репка - 20 граммов  
Капуста пекинская - 320 граммов  
Масло оливковое - 10 граммов  
Петрушка - 5 граммов  
Перец сладкий - 90 граммов

Процент потерь по массе: 13.5 %

### Описание

Получается на 4-5 человек, уменьшайте количество ингредиентов, если готовите только для себя.

### Инструкция по приготовлению

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