



## Салат капуста с ветчиной



<b>На 290 г</b>	Калории 167	Белки 12.6	Жиры 12.8	Углеводы 9.6
<b>На 100 г</b>	Калории 57.5	Белки 4.3	Жиры 4.4	Углеводы 3.3

### Ингредиенты

Капуста белокачанная - 90 граммов  
Помидор свежий - 50 граммов  
Огурец маринованный - 50 граммов  
Лук репка - 10 граммов  
Ветчина "Нежная" - 70 граммов  
Сметана 15% - 20 граммов

Процент потерь по массе: 71 %

### Инструкция по приготовлению

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