



## Салат овощной



<b>На 780 г</b>	Калории 137	Белки 8.7	Жиры 0.8	Углеводы 27.8
<b>На 100 г</b>	Калории 17.5	Белки 1.1	Жиры 0.1	Углеводы 3.6

### Ингредиенты

Пекинская капуста - 300 граммов  
Помидор свежий - 160 граммов  
Огурец - 150 граммов  
Перец болгарский - 100 граммов  
Укроп - 15 граммов  
Лук зеленый - 50 граммов

Процент потерь по массе: 22 %

### Инструкция по приготовлению

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