



## салат из свежих овощей



<b>На 493 г</b>	Калории 155	Белки 5.7	Жиры 6.0	Углеводы 18.8
<b>На 100 г</b>	Калории 31.5	Белки 1.2	Жиры 1.2	Углеводы 3.8

### Ингредиенты

Помидор свежий - 100 граммов  
Огурец - 100 граммов  
Огурец соленый - 80 граммов  
Капуста белокачанная - 100 граммов  
Салат - 20 граммов  
Сельдерей - 15 граммов  
Укроп - 1 грамм  
Масло оливковое - 5 граммов  
Уксус яблочный 6% - 10 граммов  
Йогурт - 2 грамма  
Перец сладкий - 10 граммов  
Кабачки - 40 граммов  
шрот расторопши - 5 граммов

Процент потерь по массе: 50.7 %

### Инструкция по приготовлению

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