



## салат из свежих овощей



|                 |                 |              |             |                  |
|-----------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| <b>На 493 г</b> | Калории<br>155  | Белки<br>5.7 | Жиры<br>6.0 | Углеводы<br>18.8 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>31.5 | Белки<br>1.2 | Жиры<br>1.2 | Углеводы<br>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)