Салат из капусты с огурцом и луком

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 320 г	180	4.9	10.1	17.8
На 100 г	56.2	1.5	3.2	5.6

Ингредиенты

Капуста белокочанная - 100 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Огурец - 1 штука
Петрушка зелень - 10 граммов
Масло растительное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 68 %

Описание

Мелко нашинковать капусту.Размять ее с солью.Добавить порезанные огурец, репчатый лук и петрушку. Заправить все растительным маслом. Добавить специи по вкусу.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru