



## Салат из помидоров, огурцов, перца болгарского, салата зеленого со сметаной\*



На 460 г	Калории 166	Белки 2.3	Жиры 8.2	Углеводы 16.6
----------	----------------	--------------	-------------	------------------

На 100 г	Калории 36.1	Белки 0.5	Жиры 1.8	Углеводы 3.6
----------	-----------------	--------------	-------------	-----------------

### Ингредиенты

Помидор - 200 граммов  
огурец - 150 граммов  
салат зеленый - 30 граммов  
Сметана (20%) - 40 граммов  
Перец болгарский - 60 граммов

Процент потерь по массе: 54 %

### Описание

Нарезать огурец и болгарский перец соломкой. Помидор на небольшие ломтики, салат на неширокие полоски. Поперчить, посолить и добавить сметану.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)