



Салат капустный с помидорами, перцем и растительным маслом

★★★★★

На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 64.5	Белки 1.3	Жиры 4.5	Углеводы 4.7

Ингредиенты

Капуста белокочанная - 160 граммов
Помидор - 80 граммов
Морковь - 40 граммов
Масло растительное - 15 граммов
Соль поваренная пищевая - 3 грамма
Петрушка зелень - 5 граммов
Перец болгарский - 40 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Капуста 160 г, морковь 40 г, помидор 80 г, перец сладкий 40 г, укроп, соль, молотый перец по вкусу, любое растительное масло 1-1.5 ст.л. Капусту с морковью, солью и перцем перемешать. Заправить маслом. Добавить соломкой порезанный сладкий перец, половинки помидорок (сливок), мелко нарезанный укроп. Аккуратно перемешать.

Инструкция по приготовлению

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