



Салат (морковь, свекла, капуста, редис)



На 660 г	Калории 480	Белки 7.5	Жиры 30.8	Углеводы 41.9
На 100 г	Калории 72.7	Белки 1.1	Жиры 4.7	Углеводы 6.3

Ингредиенты

морковь - 174 грамма
Свекла - 193 грамма
Краснокочанная капуста - 200 граммов
Редис - 63 грамма
оливковое масло - 30 граммов

Процент потерь по массе: 34 %

Описание

Капусту мелко нашинковать, редис порезать соломкой, морковь и свеклу порезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Смешать все ингредиенты, добавить соль по вкусу и зелень на свое усмотрение.

Инструкция по приготовлению

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