салат из капусты и огурцов

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 240 г	229	2.1	18.3	9.4
На 100 г	95.2	0.9	7.6	3.9

Ингредиенты

капуста - 200 граммов
огурец - 50 граммов
Лук перо - 10 граммов
Масло оливковое - 20 граммов

Процент потерь по массе: 76 %

Описание

шинкуем капусту, мнем. добавляем мелко порезанные огурцы и лук. Заправляем оливковым маслом. Солим-перчим по вкусу.

Инструкция по приготовлению

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