

# диетический салат из краснокочанной капусты



На 100 грамм:  
Калорийность: **99,57 ккал.**  
Белки: **4,52 г.**  
Жиры: **6,37 г.**  
Углеводы: **6,13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-salat-iz-krasnokochannoj-kaпусты/>

## **Ингредиенты:**

- краснокочанная капуста
- уксус
- салатные листья, у меня кресс салат
- тыквенные семечки

## **Приготовление:**

Шинкуем краснокочанную капусту.

Руками разминаем ее с 1 ч.л. уксуса 9%.

Добавляем кресс-салат или любую зелень. Посыпаем тыквенными семечками.

В качестве заправки используем 1 столовые ложки оливкового или ароматного растительного масла.

Салат может быть прекрасным гарниром к основному блюду или съедаться самостоятельно