

# Диетический салат с пекинской капустой



На 100 грамм:  
Калорийность: **83.3 ккал.**  
Белки: **0.94 г.**  
Жиры: **7.78 г.**  
Углеводы: **2.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-salat-s-pekinskoj-kapustoj/>

## Ингредиенты:

- пекинская капуста — 1 штука
- свежий огурец — 2 штуки
- зеленый лук — по вкусу
- оливковое масло — 50 миллилитров
- соль, специи — по вкусу

## Приготовление:

Соедините в салатнике все ингредиенты для будущего блюда, заправьте их подготовленной заправкой. Хорошо перемешайте.

Салат подайте к столу. Для вкуса и красоты можно посыпать салат обжаренными семенами кунжута или ядрами грецкого ореха.