

Салат из брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **45.61 ккал.**
Белки: **1.92 г.**
Жиры: **1.69 г.**
Углеводы: **6.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи - 500г
- картофель - 2-3 шт
- морковь - 1-2 шт
- сельдерей - 2-3 шт
- огурец - 1-2 шт
- оливковое масло
- зелень петрушки и укропа - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:

Капусту брокколи отварить в подсоленной воде, отцедить и охладить, разобрать на мелкие веточки.

Картофель, морковь и корни сельдерея отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками.

Свежие огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими кружками.

Все продукты смешать, добавить по вкусу соль и залить оливковым маслом.

Тщательно все перемешать и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.