

Салат из огурцов, капусты и кукурузы



На 100 грамм:
Калорийность: **93.89 ккал.**
Белки: **1.6 г.**
Жиры: **6.4 г.**
Углеводы: **6.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-ogurcov-kapusty-i-kukuruzy/>

Ингредиенты:

- огурцы 200г
- капуста белокочанная 100г
- кукуруза консервированная банки (150г)
- масло оливковое 3 ст.л
- листья салата 1 пучок
- соль по вкусу

Приготовление:

В глубокую миску-салатник положите нарезанные овощи и консервированную кукурузу. Посолите салат по своему вкусу, приправьте оливковым маслом и хорошенько перемешайте. Не перестарайтесь с маслом, салат не должен в нем плавать.