

## Салатик для худеющих



На 100 грамм:  
Калорийность: **36.65 ккал.**  
Белки: **1.98 г.**  
Жиры: **0.13 г.**  
Углеводы: **7.88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salatik-dlya-hudeyushih/>

### Ингредиенты:

- красная капуста-пол кочанчика
- белая капуста-пол-кочанчика
- морковь-2 шт,3-4 стебля
- зелень укропа (петрушки) чем больше зелени, тем вкуснее
- одна крупная луковица
- чеснок-2 зубка
- банка зелёного горошка
- масло, уксус, соль по вкусу

### Приготовление:

Капусту нашинковать, морковь, сельдерей, лук нарезать, порубить зелень, выдавить чеснок, добавить горошек всё перемешать. Заправить подсолнечным ароматным маслом и уксусом ну и посолить.